

الغذاء فيه الداء
وفيه الدواء

حسن عبد السلام

64



الهيئة المصرية العامة للكتاب

المكتبة الثقافية
٣١٩

الغذاء فيه الداء وفيه الدواء

حسن عبد السلام



الهيئة المصرية العامة للكتاب
١٩٧٥

تمهيد

كنت أتحدث مع زميل لى عن الأعمـار والسبيل الى اطالة حياة الانسان فقال :

ــ ألا ترى معى أن من يعمر طويلا ينحدر عادة من أبوين معمرين ، ومن أجداد ظفروا بحيـاة طويلة مديدة ؟ فقلت :

ليس هذا من الضرورى لأنى أعرف اخوة وأشقاء من أب واحد وأم واحدة ، فمنهم من مات كهلا ومنهم من بلغ من العمر أرذله ·

ــ اذن فمـــا هى فى رأيك الأسباب التى تؤدى الى اطالة العمر ؟

ــ أظنك قد قرأت عن الأبحـــاث والتجـــارب التى أجراها العلماء على النبات والحيوان ، وكيف أنهم توصلوا بالأسلوب العلمى وتهيئة الظروف المحيطة بالكائن الحى ، الى معرفة الأسباب التى تؤثر فيه · من حيث الصـــحة والمرض ، والقـــوة والضعف ، وقدرته على الاخصـــاب ، وخصائص السلالات التى تولد منه ، ونحو ذلك ·

ـ ما هى أهم النتائج التى وصلوا اليها ؟

ـ لقد وجد العلماء أن أهم العناصر التى تؤثر فى حياة الحيوان وحالته الصحية العامة هو الغذاء ، وقد أجروا تجارب لا حصر لها على الخنازير الهندية والجرذان والحمام والدجاج ، فكانوا يعطونها الحبوب الطبيعية بكل أجزائها تارة ، وتارة يعطونها الدقيق النقى المستخلص من هذه الحبوب ، أو يعطون فريقا الأرز بقشوره • أو يعطون فريقا آخر الأرز المصقول بعد انتزاع قشوره ، أو يعطون فريقا اللبن الطازج وفريقا آخر دهنا صناعيا خالصا ، وفى جميع هذه التجارب كانوا يراقبون التغيرات التى تطرأ على كل من الفريقين ، وباتباع طريقة الأسلوب العلمى استنتجوا أن الغذاء يلعب دورا هاما فى كل ما يجرى بداخل الجسم من عمليات بيولوجية وتفاعلات كيميائية ، ومن ثم على صحته وحالته بوجه عام •

ـ وهل قام العلماء بأبحاثهم وتجاربهم على سلالات من البشر ؟

ـ الحقيقة أن الانسان ، بما وهبته الطبيعة من عقل وادراك واحساسات مرهفة ، يتعذر أن تفرض عليه ظروف معينة لمدة طويلة ، لأن له مزاجا خاصا وعادات ليس من السهل أن يحيد عنها •

ـ وما هذا الأسلوب العلمى الذى تتحدث عنه ؟

ـ الأسلوب العلمي بسيط للغاية ، وهو ألا يركن الباحث الى التخمين ، وانما يستند الى المشاهدة الحسية والملاحظة الدقيقة واجراء التجارب ، ولا مانع من أن يرتكز الأسلوب العلمي على شيء من الفروض ، بشرط أن تكون بصفة تمهيدية ، كمرحلة أولى من مراحل البحث ، ثم تمحص الفروض بسلسلة طويلة من الملاحظات الدقيقة والمشاهدات الحسية واجراء التجارب ، ثم تأتي مرحلة الاستنتاج وعندها يصبح الفرض حقيقة ٠

وهل معنى ذلك أنه اذا طبقت الظروف الملائمة على الانسان وتكيفت معيشته وفقا للأسلوب العلمي ، أمكن تغيير حالته ؟

ـ نعم وبكل تأكيد ، لأن ما يجري بالجسم من عمليات بيولوجية وكيميائية ، كهضم واحتراق وبناء وتمثيل وافراز ، كلها تخضع لنفس القوانين التي تخضع لها المواد غير الحية ٠

ـ يبدو لي اذن أن الأمر في متناول الفرد ، وله أن يختار لنفسه الظروف الملائمة والشروط العلمية الصحيحة لكي يظفر بصحة جيدة وحياة أفضل ٠

ـ نعم هو في متناول كل انسان ، بشرط أن يكون المرء على درجة من العلم والمعرفة ، لكي يؤمن بصحة ما يختاره لنفسه من وسائل المعيشة ولا يحيد عنها ، وعليه

أما العســل والمربى فهمــا من المواد الســكرية ·
ومفعولهما شبيه بالمواد النشوية ·

وعلى ذلك قسم العلماء المواد الأســـاسية التى يجب أن يشتمل عليها غذاء الانسان الى ثلاثة أنواع رئيسية وهى :

١ ـ المــواد الكربوايدراتية (وهى المواد النشــوية والسكرية) ·

٢ ـ المواد البروتينية وهى اللحوم والسمك والبيض والجبن وما اليها ·

٣ ـ المــواد الدهنية وهى الزبد والســمن والزيوت النباتية ·

وظائف الطعام :

يمكن القول بأن جسم الانســان فى عمل مستمر ، حتى فى الأوقات التى يكون فيها فى سبات عميق ، فمع ما يظهر عليه عندئذ من علامات السكون التام · فان بعض أعضائه الداخلية لا تقف عن العمل لحظة واحــدة ، فالقلب ضرباته مستمرة والرئتان فى حركة دائمة ، والدم يجرى من القلب الى كل عضو وكل خلية فى الجسم ·

وعند ما يكون المرء يقظا ، يؤدى جسمه بعض الأعمال الاضافية الأخرى ، كالحركة والمشى والتفــــكير والقيام

بالواجبات الأخرى التى تتطلبها الحياة . وبديهى أن جميع هذه الأعمال الجسدية والفكرية تستنفد فى أدائها مقدارا من الطاقة ، والغذاء الذى يتناوله المرء هو المصدر الوحيد لهذه الطاقة .

والطاقة التى يولدها الغذاء ، لا تمتص جميعها فى أداء الأعمال ، بل يستنفد جزء منها فى توليد الحرارة اللازمة لحفظ درجة الجسم عند درجة ثابتة هى ٣٧ْ مئوية .

ومن المعلوم أيضا أن خلايا الجسم يتهدم جزء منها فى تأدية وظائف الحياة المتنوعة . وأن الأطفال والصغار تنمو أجسامهم نموا مطردا وذلك يتطلب بناء أنسجة جديدة . فمن وظائف الغذاء اذن تجديد ما تهدم من أنسجة الجسم وخلاياه . وبناء أنسجة أخرى جديدة فى حالة النمو .

القيمة الغذائية للطعام :

تقاس القيمة الغذائية للأطعمة بمقدار ما تولده من الطاقة الحرارية عند تمثيلها واحتراقها بالجسم ، وتعتبر المواد الدهنية أعلى الأطعمة بالنسبة لقيمتها الغذائية ، فهى مركزة جدا وتولد من الطاقة أكثر من ضعف ما يولده كل من المواد البروتينية أو النشوية ، كما يتضح من الجدول الآتى :

أنواع الطعام :

يتضح مما تقدم شيئان هما :

١ ـ المواد الرئيسية للتغذية ثلاث ، وهى الكربوايدرات والبروتين والدهن ٠

٢ ـ الوظائف الأساسية للطعام ثلاث وهى :

(أ) توليد الحرارة اللازمة لحفظ درجة حرارة الجسم فى معدل ثابت (٣٧°م) ٠

(ب) توليد الطاقة اللازمة للعمليات التى بداخل الجسم، والأعمال الجسدية والفكرية خارجه ٠

(ج) اصلاح ما تهدم من خلايا الجسم ، وبناء أنسجة جديدة ٠

ذلك مما كان يعرفه العلماء عن الغذاء ، من حيث أنواعه الرئيسية ووظائفه الأساسية حتى أوائل القرن التاسع عشر ، غير انهم كانوا يواصلون البحث واجراء التجارب ، وكانت تقع تحت حسهم ملاحظات ،ومشاهدات غير عادية ، مما جعلهم يضيفون الى كيمياء الطعام حقائق ومعلومات جديدة ٠

فمن ذلك أنهم لاحظوا أن البحارة كانت تصيبهم فى أسفارهم الطويلة عبر البحار أمراض تحيروا فى معرفة أسبابها ، فكان يظهر على الكثير منهم تورم بالأطراف

ونزيف باللثة ، مع تساقط الأسنان عند التعرض لضغط خفيف ، واذا حدث لواحد منهم جرح فى أى جــزء من جسمه كان لا يلتئم الا بصعوبة ·

لقد كانت السفن تحمل معها فى تلك الأسفار كميات كبيرة من الخبز والبسكوت والسكر واللحوم والمارجرين « الزبد الصـــناعى » · أليس الخبز مادة نشـــوية وكذلك البسكوت وأليس اللحم مادة بروتينية والزبد مـــادة دهنية ؛ وتلك هى المواد الأساســـية للطعام ، فما بال البحارة يصـــابون بتلك الأمراض ، فى حين أن الربان ورؤساء البحارة كانت لا تصيبهم تلك الأمراض ·

ولوحظ أيضا أن البحارة بمجرد وصولهم الى أحد الموانى وتناولهم شيئا من الليمون أو البرتقال أو الخضر الطازجة ، فان أعراض المرض الذى أصـــيبوا به تزول وتتحسن حالتهم الصحية · فالبحارةفى رحلاتهم عبـــر البحار لا يأكلون الخضر ولا الفاكهة ولا شيئا من الأغذية الطازجة التى لا تتحمل الأسفار الطويلة وتفسد بسرعـــة أما الربان ورؤساء البحارة ، فكانوا لا يأكلون من غـذاء البحارة وكان غذاؤهم فيه بعض الأطعمة الأخرى ، مثـل الزبد الطبيعى والبقول الجيدة وبعض الخضر والفاكهـــة الطازجة والمجففة · وواصـــل العلماء أبحاثهم وتجاربهم فى هذا الشأن وتوصلوا الى أن ثمة عنصرا هاما من عناصر التغذية يوجد فى الخضر والفاكهة وكثـــير من المأكولات

رابعا : الأملاح المعدنية :

مثل أملاح الكالسيوم والحديد والماغنسيوم والفسفور واليود والكلور والكبريت ، وهذه الأملاح لا غنى للجسم عنها لكي يؤدى وظائفه البيولوجيـة المتنوعة . فمركبات الكالسيوم والفوسفور لازمة لتكوين العظـام والأسـنان والغضاريف ، والحديد لازم لتكوين مادة الهيموجلوبين التى تدخل فى تركيب الكرات الحمـراء فى الدم ، وكلوريد الصديوم لازم لتحضير حامض الايدروكلوريك الذى يكون جزءا أساسيا من العصـارة المعدية الهاضـمة . واليود لتحضير افرازات الغدة الدرقية ، والكبريت لازم لتكوين خلايا الجلد والشعر والأظافر ، ونحو ذلك ، وتوجد الأملاح المعدنية فى كثير من الأغذية الطبيعية مثل اللحوم والحبوب والبقـول واللبن وفى معظم الخضر كالكرنب والسـبانخ والبسلة والقرنبيط وتوجد أيضا فى الفاكهة .

ومن الأعضاء التى يصيبها ضرر بالغ بسـبب نقص الكالسيوم فى الطعـام الأسنان والعظام ، فالجسم عندما لا يجد كفايته من الكالسيوم فى الغذاء يلجأ الى أكبـر مستودع للجير بين أعضائه وهو العظام ، فيعمل على سحب جانب من الكالسيوم منها لكى يمد به العصارات الداخلية اللازمة لبقية الجسم . وحيث ان باطن الأسنان والعظـام أقل صلابة من المينا ، والطبقات السطحية ، فانها تعـانى نقصا فى الكالسيوم أشد مما تعانيه الأجسـام الصلبة ،

ويترتب على ذلك أن تنخر الأسنان وتتقوس العظـــام أو تلين ٠

والجدول الآتى به نسبة وجـود الأملاح المعدنية فى الأطعمة المختلفة مع العلم بأن أوزان الأطعمة المأخـــوذة متساوية فى جميع الحالات ٠

أغذية غنية بالحديد			
كبد البقر	٨٠٠	الزبيب	٥٠٠
صفار البيض	٧٥٠	المشمش	٥٠٠
العسل الأسود	٧٥٠	السبانخ	٤٠٠
كبد الغنم	٥٠٠	البندق واللوز	٣٠٠

أغذية غنية بالفوسفور			
الجبن الجاف	٨٠٠	الطيور	٢٥٠
الكاكاو	٤٠٠	الجبن الطرى	٢٥٠
البندق واللوز	٤٠٠	البيض	٢٢٠
السمك	٣٠٠	الكبد	٢٠٠
اللحوم	٢٧٥		

وخاصة فى البرتقال والليمون والشليك ومعظم الفاكهة الحامضية ، كما يوجد بوفرة فى الطماطم والجزر والكبريت والخس وكثير من الخضر الطازجة . وهذا الفيتامين ضرورى لحفظ صحة الجسم بوجه عام ووقايته من داء الحفر أو الاسقربوط بوجه خاص .

فيتامين د : يوجد فى معظم الأغذية التى يتوافر فيها فيتامين أ وخاصة المنتجات الحيوانية الدهنية مثل زيت كبد الحوت والزبد والقشدة واللبن وصفار البيض ووجود فيتامين د فى الغذاء هام للصغار الذين فى طور النمو ، ونقصه يؤدى الى اصابتهم بالكساح ولين العظام .

وهناك عدا ما تقدم عدد من الفيتامينات الأخرى . بعضها مضاد للعقم والبعض مضاد لسرعة نزيف الدم والبعض يقى الجسم من الأمراض الجلدية .

هذا وعدد من الأغذية التى نأكلها يحتوى على جميع العناصر الغذائية مجتمعة . فاللبن مثلا يحتوى على كل من المادة الكربوايدراتية « سكر اللبن » ، والمادة الدهنية « القشدة » ، والمادة البروتينية « كازين اللبن » ، وبه أيضا أملاح الكالسيوم والماغنسيوم والفوسفات بمقادير مناسبة لاحتياج الجسم ، كما أن به عددا من الفيتامينات « أ ، ب ، د » .

والبعض الآخر من الأغذية قد يحتوى على واحد

أو اثنين من هذه العناصر الغذائية ، فاللحم ليس به الا البروتين وبعض الأملاح المعدنية ، وقد يعلق به شيء من الدهن · والسكر يكاد يكون مادة كربوايدراتية نقية وكذلك كل من الدقيق والأرز ، والسمن مادة دهنية خالصة ، والفاكهة تحتوى على السكر والفيتامينات وبعض الأملاح المعدنية ·

لذلك كان من الضرورى تنويع المأكولات بقدر الاستطاعة وأن يكثر المرء من أكل الأغذية الطبيعية الطازجة ، لكى يضمن حصوله على كل من العناصر الغذائية اللازمة لجسمه وصحته ·

وقد يتوهم البعض أنه ما دام الغذاء يولد ٣٢٠٠ وحدة حرارية فى اليوم فهو كاف ومستكمل لشروط التغذية ، بيد أن مثل هذا الغذاء رغما من كونه يولد المقدار اللازم من الطاقة والحرارة للجسم ، قد يكون خاليا من بعض الفيتامينات الهامة التى تكسب الانسان الصحة وتقيه من كثير من الاضطرابات الصحية والأمراض ، وقد يكون خاليا من الاملاح المعدنية اللازمة لبعض العمليات الحيوية التى تحدث باستمرار فى الجسم ، وقد يكون خاليا من الخمائر والانزيمات التى تنشط الهضم ، والألياف السليولوزية التى تنبه الحركة الدورية للأمعاء وتمنع الامساك ، فهذه العناصر الغذائية وان لم يكن لها قيمة غذائية حرارية تذكر الا أنها ضرورية للجسم ويجب أن تتوافر فى طعام الانسان ·

والجدول الآتى يبين على وجه التقريب متوســط تركيب بعض أنواع اللحوم .

	لحم البقر	الضأن	البتلو	الخنزير	الدجاج	السمك
ماء	٦٣,١	٦٥,٢	٧١	٦٠,٩	٦٦,٨	٧٦,٧
بروتين وجلاتين	٢٠	١٤,٥	١٧	١٢,٢	٢١	٢٠,٠
دهن	١٥	١٩,٥	١١	٢٦,٢	١١	١,٧
أملاح معدنية	١,٣	٠,٨	١	٠,٦	١,٢	١,١
الحرارة التى يولدها رطل واحد	١٠٠٥	١٠٩٢	٧٨٠	١٣٣٣	٧٨	٨٦٥

وتتوقف التفاعلات الكيمائية التى تحدث عند طهو اللحــم على الطــريقة التى تتبع فى إعداده للأكل . فاذا أريد المحافظة على جميع المستخلصات العضوية التىباللحم وأملاحه المعدنية ، فيجب طهوه بطريقـــة تجلط البروتين الذى على سطحه بسرعة وبذلك يمنع تسرب العصارات والمستخلصات منه. وأحسن وسيلة لذلك عملية الشى .

وأهم التغيرات الكيميائية التى تحدث عند طهــو اللحم تحلل ما به من الكولاجين ، وهــو مركب غــير قابل للذوبان الى مادة قابلة للذوبان ، وبذلك يزول النســيج الجامد الذى يربط ألياف العضلات بعضها ببعض ويصبح

اللحم غضا سهل المضغ وتزيد سرعة تأثره بالعصارات الهاضمة فى المعدة • والقول بأن اللحم يفقد كثيرا من محتوياته الغذائية عند غليه في الماء لا يطـابق الحقيقة ، لأنه لا يفقد في هـــذه العملية أكثر من ١٪ ممـا به من البروتين ونحو ٣/١ ما به من المستخلصات القابلةللذوبان، ونصف أملاحه المعدنية ، وقليل جدا مما به من الدهن •

أثر الطهو فى الطعام :

طهو الطعام له كثير من المزايا فيما يتعلق بهضـمه وتمثيله واستساغة أكله ، وله بجانب ذلك بعض المساوىء وما قدمته هو تأثير الطهو فى اللحوم ، أما تأثير الطهـو فى جميع الأغذية بوجه عام فهو الآتى :

المـــزايا :

١ ـ يساعد الطهو على تصديع الألياف السليولوزية التى تتكون منها كثير من الأغـذية النباتية مثل القرنبيط والكوسة والباذنجان وبعض البقول ، فهـذه الألياف ان أكلت نيئة سببت عسرا فى الهضـم وصعب على الجســم تمثيلها ، وتطرية الألياف بالطهو يساعد تأثير العصارات الهاضمة عليها •

٢ ـ يساعد الطهو على انضاج المادة النشـوية التى

السمك ولحم الضأن ولحم البقر . أما لحم العجل (البتلو) فهو بطيء التأثر بالعصارة الهاضمة . ولحم الخنزير من أصعب أنواع اللحوم قابلية للهضم : وذلك لما يتخلل أنسجته من الدهن . كما تختلف أجزاء الحيوان الواحد في قابليتها للهضم ، فالمخ والبنكرياس (الحلويات) والكرشة أسهل هضما من الأجزاء الأخرى واللحوم التي تطهى في الدهن (عملية القلي أو التحمير) أصعب كثيرا في هضمها من اللحوم التي تطهى بدونه (السلق والشي) .

ومن أسهل الأطعمة هضما الأرز واللبن المغلي والحساء والبيض المسلوق سلقا خفيفا والتفاح المطهي فهي تستغرق في هضمها ساعة أو اثنتين على الأكثر والجدول الآتي يبين المدة التي يستغرقها هضم عدد من الأغذية الشائعة :

	دقيقة	ساعة
الأرز المسلوق		١
البيض المسلوق	٣٠	١
التفاح المطهي	٣٠	١
اللبن المغلي		٢
خبز (قديم)		٢
خبز طازج		٣
دجاج مسلوق	٣٠	٢

	ساعة	دقيقة
دجاج محمر	٤	
سمك مشوى	٢	٣٠
سمك مقلى	٣	٣٠
بطاطس مشوى	٣	٣٠
بطاطس بالصلصة	٣	٣٠
ضأن مشوى	٣	
ضأن محمر أو بصلصة	٤	
جبن	٣	٣٠
زبد	٣	٣٠
أوز وبط	٤	٣٠
الخضر الغضة		
سبانخ وقرنبيط	٣	٣٠
الفول والكرنب والجزر	٤	٣٠
لحم الخنزير	٥	١٥
العجل الصغير البتلو	٥	١٥

واللحوم وان كانت سهلة الهضم ومفيدة جدا للجسم إلا أن الإسراف فى أكلها قد يضر بالصحة ، وخاصة المتقدمين فى السن ومن عندهم ضغط الدم وتصلب

الذى يوجد فى أغلب الفاكهة الحامضية ، وفيتامين أ الذى يكثر فى المشمش والبطيخ والمانجة ، والجدول الآتى يبين نوع الفيتامين والأملاح المعدنية التى تتميز بها بعض الفاكهة :

فيتامين ا	فيتامين ج	مركبات الكالسيوم	مركبات الحديد
المشمش	الليمون	العنب	المشمش
البطيخ	البرتقال	الشمام	التمر
المانجة	اليوسفى	الكمثرى	القصب
البرقوق	الشليك	الموز	التين
القرع العسل	الجوافة	الجوافة	المانجة
السنطاوى	التفاح	الموالح	الرمان

وقد تسبب الفاكهة الطازجة عسرا فى الهضم عند بعض الأشخاص لما تحتويه من الألياف السيليولوزية ، وعندئذ يفضل الاقتصار على عصير الفاكهة ، وعلى الفاكهة المطهية مثل التفاح والخوخ

ومن اسهل الفواكه قابلية للهضم العنب والليمون والبرتقال والتين • والتفاح والخوخ المطبوخان ، واقل منها قابلية للهضم المشمش والكمثرى والقراصيا والأناناس والموز •

تنويع الطعام :

تقدم لك أن العناصر الغذائية التى يجب أن تتوافر فى طعام الانسان كثيرة متنوعة ، فهناك البروتينات والمواد النشوية والسكرية ، وهناك الدهنيات والأملاح المعدنية والفيتامينات والخمائر والألياف السليولوزية ، وكل من هذه المواد الأساسية يوجد على أنواع عدة يجب أن يحصل الجسم ولو من حين لآخر على كل نوع منها ، فالبروتينات الحيوانية والنباتية يبلغ عددها بضع عشرات، والفيتامينات يربو عددها على بضعة عشر فيتامينا ، لكل منها وظيفة خاصة فى الجسم ، وثمة عدد كبير جدا من العناصر والأملاح المعدنية والخمائر والانزيمات التى لا غنى للجسم عن كل منها لكي يؤدى وظائفه البيولوجية على أتم وجه .

فاذا اقتصر الانسان على أنواع قليلة أو محددة من الطعام طول أيام السنة فانه لا يضمن الحصول على جميع العناصر الغذائية المذكورة ، وقد يترتب على نقص بعضها من الغذاء اصابة الجسم ببعض الاضطرابات الصحية الجسمية .

ولذا كان من الضرورى أن يعمل المرء على تنويع المأكولات التى يتناولها بقدر الامكان ، وألا يأكل وجبتين متشابهتين فى يوم واحد ، وأن يشتمل الجدول الأسبوعى لوجبات الغذاء على أكبر عدد ممكن من ألوان الطعام .

وكان المعتقد فى الماضى أنه ما دام المرء يتناول كميات كافية من الطعام فانه يكون فى مأمن من سوء التغذية ، وكان العلماء يقدرون جودة الطعام بما يولده من الطاقة الحرارية فى الجسم ، فما دام الغذاء يولد ٣٢٠٠ وحدة حرارية (سعر) فان تغذية المرء تكون صحيحة كاملة ، بيد أن الأبحاث العلمية التى أجراها المختصون فى شئون التغذية فى غضون ال ٤٠ سنة الأخيرة ، أثبتت أنه اذا لم يراع المرء تنويع أصناف المأكولات التى يعيش عليها ، فقد يأكل ضعف الكمية اللازمة لجسمه ويظل فى الوقت نفسه محروما من بعض العناصر والمواد الغذائية اللازمة للحياة ، فتظهر عليه علامات سوء التغذية .

وانه لمن الخطأ أن يبالغ الانسان فى أهمية الفيتامينات مثلا ويقلل من شأن الكالسيوم أو اليود فى التغذية أو يبالغ فى أهمية الحديد أو الفوسفور ويقلل من قيمة البروتينات ، لأن جميع المواد التى تقدم ذكرها لها أهميتها فى تغذية الجسم ووقايته ، مثلك فى ذلك مثل عربة تسير على أربع عجلات، فاذا نزعت واحدة منها أيا كان موضعها فان العربة تتعطل عن السير .

واذا كان المرء من ذوى الرخاء واليسر فانه لا يعانى عادة شيئا من الحرمان ويحصل فى الغالب على جميع العناصر الغذائية الصالحة ، لأن خادم مائدته يقدم له عدة ألوان من صحون الطعام فى كل وجبة ، وهذا الخادم ـ

أو الطاهي ـ قد لا يكون ملما بشيء من أصول علم التغذية، ولكنه يجيد بحكم مهنته في تنويع المأكولات ويدرك مقدار السرور الذى يبعثه هذا التنويع فى نفوس الآكلين .

أما الفقير ، فان موارده المحدودة لا تمكنه من الحصول على المنتجات الحيوانية مثل اللحوم والأسماك والطيور والكبد والمخ والكلى واللبن والجبن والقشدة والأصناف الممتازة من الفاكهة الكثيرة المتنوعة ، وهو لا يستطيع أن يشترى لنفسه أو لأولاده الا عددا قليلا من أصناف الأطعمة المحدودة ، فالتنويع فى غذائه متعذر كثيرا فى أغلب الأحيان ، وقد يترتب على ذلك حرمانه من بعض الحاجيات الغذائية الضرورية لصحة الجسم .

جداول تركيب الأغذية :

ويمكن اجمال ما تقدم بشأن أصناف المأكولات الغنية بنوع خاص من عناصر التغذية فى الجداول الآتية :

أولا : الأغذية البروتينية النشوية والدهنية :

أغذية بروتينية مركزة	أغذية نشوية مركزة	أغذية دهنية مركزة
الأسماك • اللحوم	الخبز • الأرز	السمن
الطيور • الكبد	الذرة • البطاطس	الزيوت النباتية
الكلى • المخ	المكرونة	الزبد • القشدة
زلال البيض. الجبن	الكعك والبسكويت	دهن الحيوان
العدس وبعض البقول	والفطائر	صفار البيض

ثانيا : الأملاح المعدنية :

أغذية غنية بالحديد	أغذية غنية بالفسفور	أغذية غنية بالكالسيوم	أغذية غنية باليود
الكبد	السمك	اللبن	الأسماك وخاصة
القلب	الكبد	الجبن	الأسماك الصدفية
صفار البيض	الكلى	صفار البيض	اللوبيا والفاصوليا
الحمام	صفار البيض	العدس	والبقول الخضراء
الأسماك الصدفية	اللحوم	الخبز	
الفستق	الطيور	اللوز والجوز	
اللوز	العدس	الفول الأخضر	
العدس	البقول	النخالة	
اللوبيا والفاصوليا	اللوز	القرنبيط والملوخية	
السبانخ	النخالة	وكثير من الخضر	
نخالة القمح والحبوب	الجبن	والفاكهة	
التمر والتين والزبيب	الكاكاو		

أغـذية غنية بفيتامين ا	أغذية غنية بمجموعة فيتامين ب	أغـذية غنية بفيتامين ج	أغـذيه غنيه بفيتامين د
زيت السمك	الخميرة	الليمون	زيت السمك
الزبدة • القشدة	النخالة	البرتقال	الزبدة
اللبن	أجنة الحبوب	الشليك	القشدة
دهن الحيوان	اللحوم والسمك	الطماطم	اللبن
صفار البيض	الجبن واللبن	الكرنب	صفار البيض
الجبن	صفار البيض	السبانخ	البطارخ
الـكبد	الفول السودانى	الملوخية	الـكبد
البطارخ	العـــدس	الخس	الجبن
الفول السودانى	اللوز	وفى جميع الفاكهة	
الملوخية والخبيزة	البندق	والخضر الطازجة	
والسبانخ وأوراق	الحمص	والبطاطس	
الخضر	الشعير		
الجزر	الحلبة الخضراء		
المشمش	الفول النابت		
والبطيخ			

والجدول التالى به موجز لأهم العناصر الغذائية التى تتوافر في كثير من الأطعمة المعروفة ، علما بأن العلامة + معناها أن الغذاء به مقدار مناسب من المادة المبينة فى أعلى النهر ، والعلامة + + معناها أن الغذاء غنى بهذه المادة ، والعلامة + + + معناها أن الغذاء غنى جدا بهذه المادة .

الغذاء	البروتين	الدهن	كاربوهيدرات	الكالسيوم	الفسفور	الحديد	فيتامين أ	فيتامين ب	فيتامين ج	فيتامين د
اللحوم	+++	+	—	—	++	++	—	+++	—	—
الكبد	+++	+	—	—	+++	+++	+++	+++	—	+++
الكلى	+++	+	—	—	++	++	++	+++	—	—
الطيور	+++	+	—	—	++	++	+	++	—	—
الأسماك	+++	+	—	—	+++	+	+	+	—	++
دهن اللحم	—	+++	—	—	—	—	+++	—	—	+++
زيت السمك	—	+++	—	—	—	—	+++	—	—	+++
البيض	+++	++	—	+	++	++	+++	++	—	++
اللبن	++	++	++	++	++	—	+++	++	+	+
القشدة	—	+++	—	—	—	—	++	—	—	++
الزبدة	—	+++	—	—	—	—	++	—	—	++
الجبن	+++	++	—	+++	++	—	++	+	—	++
البسلة	—	—	+++	+	++	++	—	+++	—	—
الفريك	—	—	+++	+	++	++	—	+++	+	—
الأرز	—	—	+++	—	—	—	—	—	—	—
الخبز الأسمر	—	—	++	+	++	++	—	+++	—	—
الخبز الأبيض	—	—	+++	—	—	—	—	—	—	—
الفطائر والكعك	—	—	+++	—	—	—	—	—	—	—
البندق والجوز واللوز	++	++	++	++	++	—	—	+++	—	—
الفول السوداني	++	++	—	—	++	—	++	++	—	—
البطاطس	—	—	++	—	—	—	—	++	++	—
الطماطم	—	—	—	—	—	—	++	++	+++	—
الخضر	—	—	—	++	—	++	++	++	+++	—
بسلة والفاصوليا الخضراء	—	—	+	—	++	++	++	++	++	—
الموز	—	—	+	+	—	—	+	—	+	—
الفاكهة الحامضة	—	—	+	—	—	++	+	+	+++	—
الخوخ والمشمش	—	—	++	—	—	+	++	++	++	—
العنب	—	—	++	—	—	++	++	—	+	—
عصير القصب	—	—	+++	+	+	—	—	—	+	—
السكر	—	—	++	—	—	++	—	—	—	—
العسل الأسود	—	—	++	+	—	—	—	+	—	—
المربى	—	—	++	—	—	—	—	+	+	—

الأغذية الحيّة
والأغذية الميتة

يجلس المرء الى المائدة فى وجبة الغـذاء ، فيأكل اللحم والأرز والخضر والفاكهة ويملأ جوفه بما يقـدم له من ألوان الطعام ، ولكنه لا يقنـع بذلك ، ولا يرضى أن ينتظر ست ساعات طويلة الى أن يحل موعد العشـاء ، فهو يريد أن يستمتع بلذة الأكل مرة أخـرى بين الوجبتين .

ولكنه لا يحس بالجوع ، لأن الطعام لم يهضم بعد ، ولأن جسمه قد حصل على جميع احتياجاته فى وجبة الغذاء . فماذا يفعل لكى يتذوق ألوانا أخرى من الطعام !؟

لقد ابتدع الموسر طريقة حديثة لكى يدخل فى جوفه كميات اضافية من الطعام ، دون أن يكون جسمه فى حاجة اليها ، وذلك بأن يأكل الفطائر اللذيذة الطعم والعجائن(١) حلوة المذاق ، والكعك والبسكوت ، لأن بها مقدارا كبيرا

---

(١) العجائن مثل : البسبوسة ــ الكنافة ــ البقلاوة وما اليها .

من السكر وعلى مستوى عال من الحلاوة فهى تولد شـهية صناعية عند المرء ويستسيغ أكلها فى أى وقت حتى لو كان ممتلئا بالطعام ، وهو يشرب معها الشاى لكى يساعد على انزلاقها وأكل كميات كبيرة منها ٠

ان الجسم لا غنى له عن المادة السكرية ، ويجب أن يتناولها المرء من حين لحين ، ولكن بشرط أن يكون ذلك ضمن وجبة من وجباته الأصلية ، فلا تكون زيادة عما ينبغى أن يأكله من كميات الطعام ، ولتكن وجبة العشاء مثلا من هذه المواد السكرية ، على أن يكون المرء جائعا حقا ، وأن تكون معدته خالية ٠

ثم عليه اذا أراد أن يأكل طعاما حلو المذاق ان يأكله كما وهبته له الطبيعة ، فلا يتناول تلك المأكولات المحنطة التى تصنعها يد الانسان ، مثـــل الجاتوه وما شابهه من الفطائر والعجائن ٠

دعنا الآن نبحث عن بديل للجـــاتوه ، على أن يكون غذاء طبيعيا حلو المذاق ، ولا ينشأ عنه الأضرار التى يسببها أكل العجائن والفطائر ٠

يصنع الجاتوه من ثلاثة أشياء رئيسية وهى :

١ ــ الدقيق الأبيض المكرر النقى ٠

٢ ــ السكر الأبيض المكرر النقى ٠

٣ ــ السمن الخالص النقى ٠

والدقيق كما هو معلوم ، مصدره الأول حبوب القمح، تلك الحبوب الطبيعية التى يتركب غلافها وقشورها من ألياف سليولوزية · مفيدة للأمعاء ، والتى تحتوى أجنتها على فيتامين ب اللازم لصحة الأعصاب · كما أن حبوب القمح غنية بأملاح الكالسيوم · والحديد واليود والفسفور مما لا غنى للجسم عنه فى تأدية وظائف الحياة ·

فعند ما يجهـز الدقيق الفاخر الناصـع البياض من حبوب القمح · يستبعد منها جميع هذه المواد الثمينة ، للحصول على دقيق سهل الهضم جميل المذاق ·

والسكر كما هو معلوم مصـــدره قصب السكر أو البنجـر وكلاهما يحتوى على الكالسيوم وبعـض الأملاح اللعدنية والمواد العضوية المفيدة للجسم ، كما أن البنجر به بعض الفيتامينات وهـذه المواد كلها تستبعد أيضـا عند تحضير السكر الأبيض من القصب أو البنجر ·

والسمن كما هـو معلوم مادة دهنيـة نقية مركزة تستخلص من اللبن ، وفى عملية الاستخلاص هذه تفقد الفيتامينات الثمينـة المادة البروتينية والأملاح المعـــدنية التى كانت فى اللبن ثم يمزج الدقيق بالسكر والسمن ، بعد أن فقدت ما كان بها من بلسم شاف للجسم ، ويصنع منها تلك الفطائر والعجائن الحلوة المذاق ، والتى أصبح الانسان المتحضر يقبل عليها بشراهة زائدة ، وهو لا يعلم

أنها تحدث له أشد الأضرار ، وتجلب له المتاعب الصحية والمرض .

فما هو البديل الذى يمكن أن يتناوله المرء لكى يقى جسمه تلك الأضرار ! ؟

اذا أردنا أن نفكر فى هذا البديل ، فالأمر بديهى للغاية وبسيط الى أبعد حـد ، وهو أن نلجأ الى الأشـياء الأصـلية التى وهبتها لنـا الطبيعة ولم تلعب بهـا أيدى البشر .

أما الدقيق فمصدره الأصـلى حبوب القمـح ، وأما الدهن فمصدره اللبن وأما السكر فمصدره النباتات الحيـة .

فلنجهز البليلة من هذه المواد الطبيعية ، بأن نأتى بحبوب القمح بعد أن تنضج على النار ونضيف اليها شيئا من اللبن وشيئا من عسل النحل أو بعض الزبيب فنحصل بذلك على غذاء صـحى . يصـلح أن يكون وجبة رئيسية للفطار أو العشاء ومثل هذا الغذاء يكسب الجسم مزايا لا حصر لهـا ، لمـا يحتويه من الألياف السـليلوزية والفيتامينات والأملاح المعدنية والعناصر الغذائية الأخرى .

ومن السهل ان ندرك أن الدقيق الأبيض غـذاء ميت لأنك تستطيع أن تحفظه مدة طويلة بدون أن يفسد ، واذا كان تام النقاوة فان السـوس لا يرضى أن يعيش فيـه ،

أما حبوب القمح فسرعان ما يجد السوس طريقه اليها لأنها غذاء حى ٠

والسمن كذلك غذاء ميت ، وتستطيع أن تحفظه عاما أو أكثر من عام ، أما اللبن فسرعان ما تجد البكتريا والكائنات الحية طريقها اليه ، لأنه غذاء حى ، ووسط صالح لنموها ٠

والسكر الأبيض غذاء ميت ، ويمكن حفظه مدة لا نهاية لها ، لأن البكتريا والكائنات الحية لا ترضى أن تعيش فيه ٠

وبجانب الدقيق الناضر ، والسمن والسكر النقى، أصبح الانسان المتحضر يأكل عددا من الأغذية الأخرى هى أيضا شبه ميتة مثل الأرز المصقول والمكرونة والبسكويت والحلوى وكثير من الأغذية الجافة والمحفوظة ، فهى من قبيل الجمادات ، كل ما يحصل عليه الجسم منها بضع مئات من السعرات الحرارية ، أما العناصر الغذائية الحية ، فهى شبه معدومة فيها ٠

بل ان طهى الطعام أيضا يفقده كثيرا من عناصره الحية ، وخاصة اذا اتبع فى طهيه عمليات طويلة معقدة ٠ فاللحم غذاء حى اذا أجريت عليه عملية سريعة من الشى ، اذ يتجلط سطحه ويحفظ ما به من العصارات العضوية المفيدة ، أما اذا طهى بطريقة طويلة معقدة ، فقد يفقد

كثيرا من مزاياه المفيدة للجسم . وكذلك الحال مع الخضر ، يجب أن تؤكل طازجة ، أو تطهى بطريقة سهلة مبسطة ، لكى تحتفظ بما فيها من الأملاح المعدنية والفيتامينات .

ومن الأغذية الحية ، اللبن ومنتجاته كالزبد والقشدة والجبن الجيد والبيض والأسماك والطيور واللحوم الطازجة بشرط أن تطهى بعمليـــات سريعة غير معقـــدة وألا تقلى بالسمن ، وكذلك الفاكهة والخضراوات الطازجة والبقول الجيـدة والخبز المصـــنوع من الحبوب بكامل أجزائهـا ، وعسل النحل والعسل الأسود وأنواع الياميش كالبندق والجوز واللوز ، وبعض أنواع المربى الطازجة بشرط أن تكون فاكهتها كثيرة وسكرها معتدل .

ومن الأغذية الميتة اللحوم المجففة والأطعمة المحفوظة فى العلب وأنواع الجبن الرخيصـــة والزبد الصـــناعى أو المارجـرين ، والسمن ، والمكرونة والخبز المصـــنوع من الدقيق الأبيض النقى والسكر وجميع الفطائر والعجائن والبسكوت ، والحلوى والمربى الرخيصة .

والأغذية الميتة تغذى الجسم مثل الأغذية الحية بل تفوقها فى قيمتها الغذائية وأنها تحتوى على نسبة أقل من الماء وتولد بذلك مقدارا أكبر من الطاقة ولكن هذه الطاقة على حساب الصحة العامة للجسم .

واذا تعذر عليك أيها القارىء أن تفهم بعد هذا كله ،

معنى الغذاء الميت فعليك أن تقرأ الأبحاث والتجارب التى أجراها جوردان ، رئيس مصلحة الصحة بمدينة بوستن بأمريكا ، وكذلك الأبحاث والتجارب التي قام بها هنت بمعمل الأبحاث الصحية بنيويورك .

ففى التجارب الأولى ، جاء جوردان بطير الحمام وأعطاه غذاء مكونا من البسكوت النقى وكرات مصنوعة من الدقيق الأبيض والدهن النقى فكان هيكله العظمى يختلف اختلافا كبيرا فى القوة والصلابة والسمك عن عظم الحمام الذى أعطى الحبوب الكاملة والمنتجات الطبيعية ، وكانت عظام الأولى هشة الى حد انه بالضغط على جمجمة الحمامة تتفتت الى ما يشبه المسحوق .

وأما الأبحاث التى أجراها هنت فمجملها أن الجرذان التى كانت تعيش على الشوفان أو القرطم الطبيعى عاشت عيشة طبيعية وكانت أجسامها ممتلئة وبشرتها تلمع وكانت تجرى وتقفز وقد بدت عليها أقوى مظاهر الحياة ، فى حين أن فريقا آخر من نفس الجرذان أعطى غذاء من الدقيق الأبيض والسكر الأبيض النقى ، فظهرت عليها بعد ثلاثة أسابيع علامات الضعف وهزلت أجسامها وذبلت أعينها ، ورقدت فى أقفاصها لا تتحرك الا قليلا وعند ما أعطى لها الشوفان الطبيعي وبعض الحشائش والخضر عادت اليها القوة والنشاط بعد أسبوعين .

وفي النشرة التي يصدرها مستشفى رونتدا بدبلن . بشأن الخبز الذى كان يقدم للمرضى جاء ما يلى :

وعند استخدام الخبز الأسمر بدلا من الأبيض فى تغذية المصابين بالتدرن ، تحسنت صحتهم تحسنا ملموسا، ولم يسبب لهم هذا الخبز شيئا من عسر الهضم ، والحقيقة أن استبعاد الأجزاء الخشنة من القمح لمن الأمور التى يؤسف لها فى مجتمعنا الحاضر . لأن هذه الأجزاء تكون نحو ٢٥٪ من وزن الحبوب ، وهى تشتمل على معظم الفسفور والكالسيوم والحديد بجانب الفيتامينات والعناصر الثمينة الأخرى التى فى أغلفة الحبوب وأجنتها . وبفقد هذه العناصر يضطرب تمثيل المادة الكربوايدراتية التى يتركب منها الدقيق ، فبدلا من تزويد الجسم بالعناصر الحية ، تتحول داخل الجسم الى شحم يتراكم على الأنسجة .

ويقول بنبج ، أستاذ الكيمياء الحيوية بجامعة ييل لقد تقدمت عمليات الطحن كثيرا فى غضون الخمسين سنة الأخيرة ، وترتب على ذلك أن الألياف والمواد السليولوزية أصبحت تستبعد كلية من الحبوب للحصول على دقيق ناصع البياض، ولا شك أن ذلك يؤدى الى اضعاف العضلات التى فى جدر الأمعاء ، والى حدوث الامساك واضمحلال القوة الهاضمة فى الجسم بوجه عام .

وختم الدكتور الفرد مكان ، مقاله بشأن ما أودعته الطبيعة فى الحبوب من المركبات الثمينة بالجملة الآتية :

لو وضعنا جميع الأدوية والعقاقير التى يتعاطاها العالم المتمدن فى كفة ميزان ، ووضعنا النخالة التى أصبحت تستبعد من الحبوب عند طحنها فى الكفة الأخرى ، لتعادلتا ، ومن قبيل وضع الأمور فى أضدادها أن ينبذ الانسان النخالة وما تحويه من السليولوز والأملاح المعدنية والفيتامينات ، ويقبل على تعاطى الأدوية ، ولو أنه أبقى على النخالة ولم يستبعدها عند صنع الخبز لما احتاج الى تناول الأدوية . فعلى الذين يتحدون الطبيعة وينبذون منتجاتها ، أو يجرون عليها عمليات طويلة معقدة من الطحن والتنقية والتكرير ، عليهم أن يتحملوا ما يصابون به من العلل والأمراض نتيجة تحديهم للطبيعة .

وعند ما نقرأ قصة الرائد العظيم دونالد ماكميلان الذى يصف فيها رحلته الطويلة الى القطب الشمالى والتى استغرقت أربع سنوات « ١٩١٣ ـ ١٩١٧ » ، لم يصب فى خلالها أحد من أفراد البعثة بمرض ، عدا التهاب بسيط فى اللثة وجدار الفم نتيجة لأكل الخبز الأسمر الجاف والمصنوع من الحبوب بكامل أجزائها « أجنحة ولب ونخالة » ، وجاء فى وصفه للرحلة ما يأتى :

« كانت الأطعمة » التى حملناها على ظهر السفينة عبارة عن مائة وخمسين قنطارا من دقيق القمح بكامل أجزائه ونحو عشرة قناطير من الخضروات والبقول الطازجة والمجففة منها البصل والبطاطس واللفت والفاصوليا

واللوبيا ونحو خمسة قناطير من الفاكهة والثمار المجففة مثل القراسيا والزبيب والتين والتمر والبندق ، وأخذنا معنا أيضا كمية من عصير الليمون وعصير البرتقال والخوخ والتفاح . وقد أيقنت بعد مضى أربع سنوات فى هذه الرحلة ، وبعد التجارب التى مارستها عندما ذهبت مع بيرى الى القطب الشمالى عام ١٩٠٨ ، أن اعتمادنا على هذه الأغذية طول مدة الرحلة هو السبب فى نجاتنا من الأمراض التى يصاب بها البحارة فى أسفارهم الطويلة » .

أما رحلة بيرى التى أشار اليها ماكميلان فكانت قبل ذلك بخمس سنوات ، وكانت المأكولات التى أخذها معه عبارة عن اللحم والدقيق الأبيض والسكر والبسكوت واللبن المجفف ، وقد أصيب جميع أفراد بعثته بداء الحفر وأمراض أخرى متنوعة .

ويقول الدكتور بليمر : « لاحظت فى زيارتى للبلاد الافريقية أن القبائل غير المتحضرة وسكان الريف يتمتعون بصحة جيدة ، وأجسامهم قوية ، وأسنانهم سليمة ، ويندر ان تصيبهم أمراض المدنية الحديثة ، مثل الأمساك وعسر الهضم والنزلات المعوية والزائدة الدودية والديابيطس (مرض السكر) وترسب الحصى ، على الرغم من الظروف القاسية التى يعيشون فيها وعدم نظافة البيئة أحيانا .. فهم لا يعرفون الأغذية الصناعية والدقيق الخالص والسكر النقى وطرق الطهى المعقدة ، ويعتمدون فى غذائهم على

الثمار والحبـــوب الكاملة • والعجيب أن الأوروبيين الذين يهاجرون الى تلك البلاد ويعيشون فى منازل نظيفة ، تصيبهم الأمراض المذكورة ، ولو أن أهل البـــلاد تركوا الثمـــار والحبوب وعاشوا على البسكوت والمكرونة والأغذية المحفوظة فى العلب أو المكررة لأصابتهم تلك الأمراض •

ان جسم الانسان كائن حى ولا يتفاعل الا مع مواد حية ، فاذا أعطيته غذاء ميتا فان ذلك يؤثر فى صحته » •

ويقول الدكتور جوزلين رئيس معهد الأبحاث الصحية بواشنطن فى شأن البول السكرى ما يأتى :

« لقد أصبح مرض الديابيطس السكرى خطرا جسيما على الصحة العامة فى غضون العشرين سنة الأخيرة ، فنسبة المصابين به تزيد زيادة مطردة عاما بعد عام ، وأصبح عدد لا يستهان به من الأفراد يصاب به وهم فى سن مبكرة ، ولا ريب أن ذلك يرجع الى زيادة اقبال الناس على السكر والمواد السكرية الصناعية •

وثمة ما يبعث على الاعتقاد بان السكر المكرر وأنواع الحلوى والمواد السكرية الصناعية تحدث اضـطرابا فى عمليات التمثيل بالجسم وتؤدى الى ظهور السكر فى البول أكثر مما يفعله السكر الذى يتناوله الانسان فى صـورة فاكهة أو ثمار أو أى مصدر طبيعى • ومع أن هذه الظاهرة غير مفهوم كنهها على وجه التحديد ، الا أن بعض العلماء

يرى أنه من الجائز أن الأملاح المعدنية والعصارات العضوية والفيتامينات التى غالبا ما تصحب السكر الطبيعى تلعب دورا خاصا فى عمليات التمثيل بالجسم ، فلا يحدث الضرر الذى يحدثه تناول السكر المكرر أو النقى .

ويمكن القول بأن عسل النحل هو الوحيد بين المنتجات الطبيعية الذى يوجد السكر فيه مركزا ، فجميع الفاكهة تقريبا تحتوى عليه فى صورة عصارة مخففة أو محلول غير مركز ، بيد أن الانسان عمد الى هذه العصارات واستخلص منها السكر فى صورة مركزة وأصبح يستهلك كميات كبيرة منه مما أضر بصحته » .

وما فعله الانسان بالسكر ، فعله أيضا بكثير من المأكولات الأخرى ، وقد أبى الانسان المتحضر أن يأكل منتجات الطبيعة كما هى ، وصور له جشعه وحبه للترف والنعومة أن يحضر منها مأكولات أسهل هضما وأكثر استساغة للأكل ، ولم يدرك أنه بلعبه بالمنتجات الطبيعية فانما يلعب بصحة جسمه ومعدته ، فكان عليه أن يدفع الثمن غاليا ، وهو اذ يمكر بالطبيعة فان الطبيعة تمكر به ، وتحرمه من الفيتامينات والانزيمات والكالسيوم والحديد واليود والفسفور، فيختل اتزان المواد فى جسمه وتضطرب التفاعلات ، وتحل به العلل والأمراض .

فالانسان يعيش فى جو تحوم فيه الجراثيم . وهو معرض للاصابة بالأمراض المعدية ، بيد أنه اذا كان الجسم

صحيحا وقويا وسليما فان له من الحصانة الطبيعية ما يمكنه من مقاومة هذه الجراثيم ، أما اذا حدث خلل فى التفاعلات والعمليات التى تجرى بداخل الجسم فان مناعته تضمحل وتتغلب الميكروبات عليه .

ومن المستحيل أن تمنع دخول البكتريا والميكروبات الى الجسم ، مهما كنت نظيفا في معيشتك ، ومهما بذلت من العناية فى تنقية الطعام ، ولكن الطبيعة أعدت مواد خاصة تعمل على اتلاف هذه الميكروبات فور دخولها الى الجسم ، مثل العصارة الحامضية التى تفرزها المعدة ، كما أن العصارات الداخلية التى تفرزها بعض أجزاء الجسم تعمل على معادلة تأثير التوكسينات والنفايات التى تتولد من تخمر الطعام وهضمه بالجسم ، فالكبد وحده يتلف أكثر من نصف هذه التوكسينات ، ويحتوى هرمون البيتروكسين الذى تفرزه الغدة الدرقية على بعض مركبات اليود ، وهذا يعادل تأثير جزء من التوكسينات .وتعمل الافرازات التى تفرزها الغدد المختلفة فى الجسم على تنقيته من بقية المواد السامة التى تتولد داخله .

وبديهى أن هذه الافرازات يحضرها الجسم من الأغذية التى يعيش عليها ، فاذا كانت الأغذية ميتة وانتزعت منها الفيتامينات والانزيمات والكالسيوم والحديد واليود والكبريت والفسفور ، فان الافرازات التى يحضرها الجسم تكون غير مستكملة الشروط البيولوجية الصحيحة ،

فلا تقوى على محاربة الميكروبات ، ولا تستطيع أن تعادل تأثير التوكسينات التى تتولد فى الجسم ٠

وقد أثبت علماء الكيمياء الحيوية بالتجربة أن ملء المعدة بالطعام لا يغنى عن الجوع بمعناه العلمى الصحيح ، وأن المرء قد يأكل كثيرا بدون أن يشبع حاجته الى جميع العناصر الغذائية والأملاح المعدنية والفيتامينات ٠ فالجوع بمعناه البيولوجى الصحيح هو عوز الجسم الى تلك المواد الحيوية التى لا غنى للجسم عنها ٠ فهناك أكثر من خمسة عشر نوعا للبروتينات والمركبات الأمينية المختلفة كل منها لازم لعملية خاصة من العمليات التى تحدث فى الجسم ، وهناك بضعة عشر عنصرا من العناصر المعدنية ، وكذلك بضعة عشر نوعا من الفيتامينات كل منها أيضا لازم للجسم ونقص أحدها من الغذاء مدة طويلة ينجم عنه خلل فى تجهيز بعض العصارات والافرازات والانزيمات والهرمونات، وعدم اتزان كمياتها ، مما يعرض الجسم للاضطرابات الصحية المتنوعة ٠

آلهة الطعام

الإفراط في الأكل

تعدد أصناف الطعام

في الأساطير القديمة ، أن آلهة الطعام بعثوا برسول الى الناس لكي ينبئهم بأوقات الأكل ومواعيد الطعام ، غير أن الرسول أخطأ في تبليغ الرسالة ، فبدلا من أن يقولها ثلاث مرات في الأسبوع ؛ قالها ثلاث مرات في اليوم ، فنشأت المتاعب وأصاب الناس ما أصابهم من العلل والأمراض .

وهذه الأسطورة الخرافية ، تنطوى على شيء من الحكمة والصواب ، فكثير من الأمراض التي تصيب الانسان سببها الأول الافراط في الأكل والجشع والنهم في تناول الغذاء ، فالغالبية من الناس تجلس الى مائدة الطعام ثلاث مرات في كل يوم ، جائعين كانوا أم غير جائعين ، وأصبحت ألوان المأكولات التي تقدم لهم تعد بالمئات أن لم يكن بالآلاف ، فما يوضع على المائدة في الظهر غير ما يتناوله

المرء في الصباح ؛ وما يوضع عليها في المساء غير ما يؤكل في الظهر ، وفي اليوم التالي الوان مغـايرة لمأكولات اليوم السابق له وهكذا ، مما يثير في المرء شهية صناعية ويجعله يقبل على الأكل وهو غير محتاج اليه • وبالاضافة الى تنويع الطعام ، فهناك الحساء وأنواع المحشى والمخللات والتوابل الحارة والحريفة مما يساعد على فتح الشهية ، كمـا ان الأطعمة الساخنة ، والمأكولات المثلجة والحلوى والفطائر والعجائن والكريمات ، تغرى هي الأخرى على التهام كميات اضافية من الطعام ؛ بعد أن يكون المرء قد أحس بالشبع والامتلاء •

أما أن النـاس يفرطون في الأكل ؛ فأمر شـائع معروف ، وخاصة بين الطبقات الموسرة ومن كان من ذوى الرخاء والغنى ، وهو أمر يحدث على مر العصور والأيام ، وفي جميع الأمم على السواء •

وأما أن الافراط في الأكل تنجم عنه الاضطرابات الصحية والأمراض • فهو ما لا يريد أن يسلم به الناس فهم ينسبون المرض الى البرد والعدوى وكل شيء ما عـدا الأكل، وهؤلاء يسيطر عليهم مزاج خاص وعادات لا يريدون أن يحيدوا عنها ، ويظنون أنه كلما سلح المرء نفسه بكميات اضافية من الطعام ، ساعده ذلك على تحصـين الجسم من الاصابة بالأمراض وزاد من قوته وحيويته •

أما العلماء والحـكماء ؛ فلا يأخـذون بمثل هـذه

الأوهام ؛ ويعتمدون على الأسلوب العلمى فى الحكم على الأشياء . ورب سائل يقول : ما هذا الأسلوب العلمى ، والجواب بسيط للغاية ، وهو ألا يركن الباحث الى التخمين ، وأن يعتمد فى الوصول الى الحقائق على المشاهدة الحسية والملاحظة الدقيقة واجراء التجارب . وفى هذه التجارب أتى العلماء بعدد كبير من الخنازير الهندية وقسموها الى فريقين ، أعطوا فريقا منها الغذاء بمقادير عادية ملائمة ، وأعطوا الفريق الثانى كميات اضافية من الطعام فوق غذائها العادى ، فلاحظوا أن هذا الفريق الثانى كانت تنتابه الاضطرابات الصحية حينا بعد حين ؛ وقصرت حياته جيلا بعد جيل . وقد اختيرت الحيوانات المذكورة لأن غذاءها شبيه بغذاء الانسان؛ ولأن مدى حياتها قصير ، ففى الاستطاعة تتبع تاثير الغذاء فى حالتها الصحية وفى أجيال متعاقبة منها خلال فترة التجربة .

ومن قبيل الأوهام التى يتعلق بها بعض الناس ، أن الوجبة الواحدة يجب أن تتوافر فيها جميع عناصر التغذية ، وهو وهم باطل ، لأن جسم الانسان - كأى كائن حى - هو ذاته مستودع احتياطى لجميع العناصر الضرورية للحياة ، تستمد منه الأعضاء ما يلزمها لاتمام العمليات البيولوجية والكيميائية التى تحدث بالجسم . وأعرف قريبا لى يصر على أن يكون الخرشوف والكبد والجبن على المائدة دائما فى وجبة الغذاء ، وذلك بجانب الأصناف التى تقدم عادة فى تلك الوجبة ؛ مثل اللحم أو السمك والأرز

والخضر وغيرها من المأكولات • وكلما امتدت يده لتناول صنف منها يمتدحه ويقول « الخرشوف مفيد جدا للكبد ؛ والسمك به فوسفور لازم للأعصاب ، والكبد به حديد ويمنع الأنيميا ، ومن عادتي أن أختم الأكل دائما بالجبن لأنه يعمل على اتزان الوجبة الغذائية كما أن به كالسيوم مفيد للجسم » ثم لا يلبث بعد كل هذا أن يأكل ثلاث برتقالات أو أربع ويردف قائلا « والبرتقال كما تعلم غنى جدا بالفيتامينات » •

حقيقة أن البرتقال غني بالفيتامينات ، وهو مفيد جدا للجسم بيد أنه بالنسبة لذلك البائس المسكين ، وبعد تلك الوجبة المملوءة بألوان الطعام ، يعتبر البرتقال سما زعافا للجسم بدلا من أن يكون بلسما شافيا له ، اذ يكفي ما حمل به جهازه الهضمي من أكل فوق طاقته ؛ وأي طعام بعده سيكون مضرا حتما مهما كان له من مزايا غذائية خاصة ؛ والثلاث برتقالات التي ختم بها الغذاء ، كانت وحدها كافية لأن تكون وجبة غذائية كاملة ، وكذلك أي صنف آخر من الأصناف التي كانت على المائدة ، لو أنه أكل بمفرده •

وأول ضرر للخطر في الغذاء وتعدد الأصناف في الوجبة الواحدة ، أنه يولد شهية صناعية مفتعلة ، فيأكل المرء فوق ما ينبغي أن يأكله ، ويزدرد الطعام وقد لا يكون جسمه في حاجة اليه وتستطيع أن تجرب هذا الأمر

بنفسك بأن تأكل اللحم فى وجبة الظهر ؛ وتأكل الأرز فى المساء ، فستجد أن ما تأكله من كل منهما أقل مما تأكله لو أنك جمعت بينهما فى وجبة واحدة . كما أن عدم تجانس المأكولات التى تؤكل فى الوجبة الواحدة تنجم عنه حموضة وسوء هضم وتلبك وتخمر ؛ فمن الخطأ أن يتناول المرء الحساء الساخن والأطعمة الساخنة ، وفى نفس الوجبة يأكل الكريما والمأكولات المثلجة ، أو يأكل المخلل والطعام المضاف اليه التوابل الحارة والافاوية الحريفة ، وفى نفس الوجبة يأكل حلو المائدة أو العجائن التى بها نسبة عالية من السكر .

أضف الى ذلك أن قدرة الأنسجة على تمثيل العناصر التى يحتويها الغذاء تقل كثيرا عندما تدخل الأصناف المتعددة من الطعام فى الجهاز الهضمى دفعة واحدة ، فتمثيل الخلايا بالفاكهة من أحماض عضوية وفيتامينات يكون على أشده عند ما يأكلها المرء وهو جائع ، وتمثيل الجسم لما فى الكبد من حديد ؛ أو ما بالجبن من كالسيوم ، أو ما بالسمك من فوسفور ؛ يكون على أشده عندما تكون المعدة خالية وعندما يؤكل كل منها على حدة .

وليس المقصود أن يحرم الانسان نفسه من الاستمتاع بلذة الطعام ، والتنعم بتذوق الأصناف الكثيرة من المأكولات المتنوعة ، ولكن المطلوب أن يراعى الاعتدال فى تناول الطعام ، والمجال متسع أمامه لكى ينعم بما يشتهيه من

مختلف الطعام فى الوجبات التالية . ومن الميسور أن يوفق بين ما تشتهيه نفسه وما تتطلبه القواعد الصحيحة للتغذية . وسيجد بشيء من التعود وضبط النفس ، أنه سينفر من أكل مقادير كبيرة من الطعام أو أصناف متعددة منه فى الوجبة الواحدة .

ويضع المرء دائما نصب عينه ، وخاصة ان كان من ذوى الرخاء واليسر ، القاعدة الهامة الآتية :

اذا حان موعد الغذاء ولم تحس بالجوع كما ينبغى ؛ فان :

١ ـ كوبا من اللبن خير من وجبة فيها الدهن والنشويات واللحم .

٢ ـ برتقالة خير من كوب اللبن .

وأفضل من هذا وذاك أن يصوم المرء كلية عن تلك الوجبة .

ويقول : ثيودور جان واى ؛ الأستاذ بجامعة كولومبيا :

« ان جسم الانسان عجيب حقا ، فهو يقبل ان توقع به الاهانة مرة ومرتين وثلاث مرات ، ويستطيع أن يصلح بنفسه الأضرار التى تنشأ عن الافراط فى الأكل بضع مرات من حين الى حين ، ولكنه يرفض أن يهان فى كل مرة تجلس فيها الى مائدة الطعام ، ويعجز عن اصلاح الأضرار التى تراكمت عليه ثلاث مرات فى كل يوم » .

غـذاء الغـنى وغذاء الفـقير

اذا تأملت في غذاء الغني ، وجدت أن المأكولات التي تغلب فيه هي الدهنيات والمواد البروتينية والزلالية المركزة والمواد السكرية ؛ وأن نسبة النشويات قليلة فيه ، وكذلك الخضر والأغذية ذات الألياف السليلوزية ؛ وقليلا ما يأكل البقول ، وعند ما يأكل الفاكهة فغالبا ما يستخلص العصير منها وينبذ أليافها .

واذا فحصت غذاء الفقير وجدت أن المواد النشوية تغلب عليه ، وأنه يشتمل على نسبة كبيرة من الخبز ومعه كمية من المأكولات ذات الألياف مثل الفجل والكرات والسريس ، كما أنه يأكل البقول الرخيصة مثل العدس والفول . أما الأغذية البروتينية الحيوانية مثل اللحوم والأسماك والطيور والبيض واللبن ، فهي نادرة في طعامه ، وكذلك المواد الدهنية فيما عدا بعض الزيوت النباتية التي يضيفها الى طعامه من حين الى حين . أما الزبد والسمن والقشدة وأنواع الدهن التي من مصدر حيواني ، فلا ينال منها الا القليل .

ولا شك أن غذاء الفقير ، بما فيه من نقص فى المادة البروتينية والمادة الدهنية الحيوانية - وكلاهما لازم جدا للجسم - ينجم عن الاستمرار عليه سوء التغذية وبعض الاضطرابات الصحية ، كما أن الفاكهة التى يتناولها الفقير كميتها قليلة ومن أصناف رديئة فى كثير من الأحيان ؛ وقد لا تحتوى على جميع الفيتامينات المتنوعة ، وهى أيضا ضرورية لصحة الجسم والعمليات البيولوجية التى تحدث بداخله .

هذا من جانب ، ومن جانب آخر فان اسراف الغنى فى تناول الأغذية الدسمة والمركزة ، والمواد الزلالية والدهنية والسكرية ، وعدم احتواء طعامه على كمية كافية من المواد السليلوزية والألياف ؛ يعرضه أيضا للاصابة بسوء التغذية .

أى أن سوء التغذية ليس معناه الأعراض التى تنشأ عن قلة الغذاء فحسب ، فقد ينجم سوء التغذية عن نقص فى كمية الغذاء وعدم استكماله للعناصر التى يحتاج اليها الجسم ، كما ينجم فى كثير من الحالات عن الافراط فى الأكل وتناول بعض أصناف الطعام بمقادير أكثر مما هو لازم للجسم ، وفى كلتا الحالتين يصاب المرء ببعض الأمراض والاضطرابات المتنوعة .

ورب سائل يقول من هم أكثر الناس تعرضا

للاصابة بالأمراض التى تنجم عن أخطاء فى التغذية ، الأغنياء أم الفقراء ؟

والحقيقة أن هـذا السؤال ذو شـقين ، فان كان المقصود به الكم أو العدد ، فبديهى أن الغالبية من الناس هم الفقراء والمعوزون والطبقات العاملة والكادحة ، وعلى هذا يكون الفقراء هم الأكثر تعرضا للاصـابة بالأمراض التى تنشأ من سوء الأغذية على أساس أنهم يكونون الأغلبية الساحقة فى جميع الشعوب . وأما اذا كان المقصود شدة المرض ونوعه ؛ فيمكن القول بأن الأمراض التى تنشأ عن سوء التغذية بالنسبة للفقراء ليست من النوع الخبيث أو المسـتعصى فى غالب الأحيان ، ويمكن شـفاؤها بسرعة وبوسائل سـهلة ، وغالباً ما يكون الغـذاء ذاته وسيلة للعلاج والشفاء .

فالأعراض التى تنشأ عن عدم جودة الطعام ونقص بعض العناصر الغذائية فيه ؛ تظهر بسرعة ويتنبه المرء لها ، فيعمل على علاجها بالتغذية ، الصحيحة الكاملة قبل أن يستفحل أمرها ، أما الأعراض الناشئة عن الافراط فى الأكل فقد يظل المرء غير شاعر بها ، أو تكون مما لا ندرك خطورته على حقيقته فيستهين بها الانسان فى أول الأمر ؛ حيث ان الاضطراب يسـير ببطء شـديد وبطريقة خفيـة متصلة ، ولكن بمرور الزمن تتراكم التأثرات الضارة التى تتولد من هذا الاضطراب ، ثم تظهر فجأة وبوطأة شديدة

بعد مضى عدد من السنين ، وتتحول الى حالة مزمنة فى خلايا الجسم وأنسجته ؛ فيصبح العلاج عند ذلك من أعسر الأمور ، ومن ذلك البول السكرى والروماتيزم والتهاب الكلى والبدانة وتضخم الكبد وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين والبؤرات الصديدية وبعض الأورام الخبيثة ، وذلك بالاضافة الى مايشعر به من يفرط فى الأكل من الثقل والامتلاء والخمول عقب الأكل • فالمعدة بيت الداء ، والبطنة هى السبب فيما يصاب به الموسرون من المتاعب الصحية والأمراض ، ومن الأقوال الصريحة التى أدلى بها أحد الأطباء فى هذا الشأن ، ما يأتى : « اذا كان هناك أصحاب فضل علينا ــ نحن الأطباء ــ فهم الطهاة الذين يؤدون لنا أجل الخدمات عند ما يحشون بطون أسيادهم بما يتفننون فيه من ألوان الطعام » •

فالأولى بالغنى ألا يأكل من الطعام الذى يجهزه الطاهى الا ثلاث أو أربع مرات فى الأسبوع ، وعليه أن يقنع فى الوجبات الأخرى بشىء مما يعيش عليه • ومن المفيد جدا للموسر أن يكون فطوره فى الصباح مقصورا على بعض الفاكهة أو قدحا من الشاى والحليب مع قليل من البسكوت ، وفى بعض وجبات الظهر يكتفى بشوربة الخضار أو بعض البقول ، وفى وجبة المساء يأكل اللبن الزبادى أو بعض الخبز والمربى أو العسل •

ولا يظن المرء أنه سيضعف أو يصيبه الهزال اذا

استمر على هذا النظام مدة طويلة ، لأن المهم ليس كمية الطعام ، وانما جودته وملاءمته للسن ونوع العمل الذى يؤديه الانسان واستيفاؤه لعناصر التغذية ٠

والجدول التالى مبين فيه بعض الأمراض التى قد يصاب بها كل من الفقير والغنى نتيجة لسوء التغذية ، اما بسبب عدم كفاية الطعـام وعدم جودته ، أو بسبب الافراط فى الأكل والاكثار من الأغذية الدسمة المركزة ٠

- سوء التغذية
  - الافراط فى الأكل يؤدى الى
    - اضطراب الهضم
    - الحموضة
    - البدانة
    - أمراض القلب والكبد والكلى
    - البول السكرى
    - ارتفاع ضغط الدم
    - تقصير العمر
  - نقص الطعام وعدم جودته يؤدى الى
    - الهزال والضعف
    - الأنيميا
    - ضعف المناعة ضد الأمراض
    - الهبوط العصبى
    - ضعف الطاقة الجنسية
    - وقد يؤدى الى الاصابة بالنزلات الشعبية والدرن

واذا كان دخل الفقير لا يتيح له شراء اللحوم والأغذية

البروتينية والدهنية التى من أصل حيوانى ، فامامه بعض المنتجات الغذائية الأخرى التى تصلح أن تكون بديلا لها ، مثل السقط والكرشة والكوارع ولحم الجمل ولحم الجاموس ، ومثل الفول والعدس وبعض البقول الأخرى ؛ حيث ان تنوع المواد البروتينية ضرورى للجسم ، وعنده بالاضافة الى ذلك مواد غذائية رخيصة ومفيدة : منها الحلاوة الطحينية ، والعسل والطحينة ، والتمر والعجوة والبطاطا والذرة .

الصوم
الحقيقة بنت البحث

سئل « ميشيل أنجلو » شـــيخ المعمرين مرة عن السر فى صـــحته الجيدة وتمتعه بنشاط غير عادى بعد أن تجاوز سن الستين ؛ فقال : « انى أعزو احتفاظى بالصحة والقوة والنشاط فى سنوات كهولتى الى أنى أمارس الصوم من حين لآخر ، ففى كل عام أصوم شهرا . وفى كل شـــهر أصوم أسبوعا ، وفى كل أسبوع أصـــوم يوما ، وفى كل يوم آكل وجبتين بدلا من ثلاث . وفى أثناء الصوم لا أتناول شيئا غير الماء ، وقد آخذ قليلا من عصير الفاكهة أو ملعقة صغيرة من عسل النحل اذا وجدت انى لم أعد قادرا على مواصـــلة العمل وأداء واجبـــاتى اليومية » .

ويقول « بنج » وهو مجرى ، كان هو الآخر يتمتع بصحة جيدة بعد بلوغه ســـن المائة : « ان تقشـــفى فى المعيشة وتمسكى بأبسط المأكولات ، كان من أهم ما تتميز به حياتى عن حياة من كانوا يعيشـــون معى من الأقارب

والأصدقاء ، فرغم ثرائي الوفير وتوافر أسباب الحياة المنعمة لى ، فقد حييت حياة خالية من الاسراف معظم أيامى وكان غذائى المحبوب اللبن والجزر والتمر والخبز الجاف ، وكنت أصوم فترات متعددة فى كل عام ، فجنبت نفسى ويلات المرض ومتاعب الشيخوخة » ٠

وتدل الاحصاءات التى حصل عليها قسم الأبحاث بجامعة وسترن ريزرف الأمريكية ، على أن عددا قليلا يموتون بكبر السن وبلوغ المرحلة الأخيرة من مراحل الشيخوخة ، وأن الغالبية تموت قبل سن الشيخوخة ٠ وقد قام هذا المعهد بتشريح ما ينيف على عشرين ألف جثة ، فلم يجد من بينها الا بضع مئات ماتوا بالشيخوخة الحقة ، أما الباقى فماتوا نتيجة لاصابتهم بأحد الأمراض التى أصبحت تصيب الانسان المتحضر نتيجة للافراط فى الأكل والاسراف فى المعيشة ، مثل ارتفاع ضغط الدم والجلطة والذبحة والسرطان وأمراض القلب وتضخم الكبد والتهاب الكلى والمرارة ٠ فغالبية الناس لا يموتون ميتة طبيعية ، ولكنهم يقتلون أنفسهم بما يأكلون ؛ وقابلية المرء للاحتفاظ بصحته وقوته الى نهاية العمر ليست مجرد صدفة ولا هى بالقضاء والقدر ، بل أساسها علم ومعرفة ، واتباع أساليب صحيحة فى الأكل والمعيشة ، يسير الانسان بموجبها منذ الصغر ٠

وفائدة الصوم أنه يريح الجهاز الهضمى ، ويتيح لأغشية الجسم وجميع أنسجته وخلاياه ، فرصة للتخلص

مما يتجمع حولها من النفايات والمواد الضارة والتوكسينات التي تتولد في الجسم نتيجة لعمليات الهضم والتمثيل والعمليات الأخرى التي تجرى باستمرار بداخله . كما أن الصوم يعطي الأنسجة والأعضاء المصابة بشيء من التقيح أو الاحتقان أو الالتهاب مجالا للشفاء .

فمن المعلوم أن امرىء معرض للاصابة بالتهاب داخلي أو احتقان أو ما يشبه قرحة أو تقيحا أو بؤرة صديدية داخل الجسم ، وتلوثه بما يصيبه من توكسينات في مجري الدم ، وهذه الالتهابات قد يكون أثرها ضعيفا في مبدأ تكونها ، فلا يحس المرء بها ويظن أنه بكامل صحته . غير أنه بمرور الزمن يتراكم الأثر الضار الذى ينجم عن وجود هذه البؤرات ، ثم تظهر الأعراض فجأة كمرض جسيم أو اختلال صحي يتعذر الشفاء منه .

وخير طريقة لتجنب الاصابة بالالتهاب الداخلي أ: البؤرات الصديدية هي الصوم من حين لآخر ، لأنه في خلال فترة الصوم تتهدم بعض الأنسجة والخلايا التي بداخل الجسم ، فان كان ثمة احتقان أو تقيح أو التهاب داخلي أو مبادىء قرحة أو بؤرة صديدية بدأت تصيب الأنسجة ، فان أول ما يتهدم منها الخلايا المصابة فتتآكسد ويتخلص الجسم منها . كما أن الصوم يذيب ماقد بدأ يتكون من رمل أو حصوات ورواسب مكسية أو زوائد أو شيء من أنواع البروز أو النمو الخبيث ، بشرط أن يصوم المرء في فترات

متقاربة ، وألا يكون الالتهـــاب قد مضى على بدء حدوثه فترة طويلة .

ويشيد مشاهير الأطباء بفائدة الصوم أعظم اشادة ، ويشيرون به بوجه خاص فى حالة البدانة وتضـــخم الكلى وارتفاع الضــغط والأمراض التى تنجـم عن الافراط فى الأكل ، وبوجــه عـــام للمحـافظة على صـــحة الجسم وحيويته .

واذا لم يقدر المرء على الصوم ، فلا أقل من ألا يقرب الأكل الا وهو جائع ؛ والمـراد بالجوع هنا ليس مجـرد الانفعال العكسى الذى يحس به الانسان عندما يحين الموعد المحدد لاحدى وجبات الطعام ، أو عند مشاهدة الأكل على المائدة أو فى نوافذ محال بيع الأطعمة فى الطريق ، فان هذه العوامل الصناعية من شأنها أن تحدث تنبيها مؤقتا يثير رغبة فى الأكل ، وهو ما نسميه بالجـــوع المؤقت أو الصورى ، أما الجوع الحقيقى فهو ما يستمر فترة من الوقت ويحس به الانسان بدون تنبيه خارجى أو انعكاس لاحدى المؤثرات الآنفة الذكر .

ويفسر العلماء حدوث الاحساس بالجوع بأنه عندما يستنفد الجســم معظم المادة الغذائية المذابة فى مجـرى الدم ، ويهبط معدل الجلوكوز به الى نسبة معينة ؛ يبدأ الكبد فى اخراج بعض المخـزون به من مادة الجليكوجن

(وهو النشا الحيوانى) ، وهذه المادة تتحول بسرعة الى جلوكوز ينتقل فى مجرى الدم الى جميع الخلايا والأنسجة ، وفى الوقت نفسه تتهدم بعض الخلايا والأعشيـة لامداد الجسم بالمادة البروتينية والأحماض الأمينية ، وقد يتحول جزء من ذهن الجسم أيضا الى مادة كربوايدراتية ، وهـذه العمليات جميعها أو احداها يصحبها ذلك الاحساس الخاص الذى يطلق عليه الجوع ٠

فالجوع تنبيه من الجسم بأنه قد بدأ يستنفدمالديه من الغذاء الاحتياطى المدخر ، وواضح مما تقدم لك أنه بالاضافة الى ما يدخره الجسم من الجليكوجن فى الكبد ، فان ثمة رصيداً كبيرا من المادة الغذائية بالجسم ، ألا وهو جميع الأنسجة والخلايا التى يتركب منها ، فهذه الأنسجة والخلايا بمثابة غذاء يستطيع أن يمثله الجسـم عنـد الضرورة فيولد منها ما شاء من الطاقة والحرارة اللازمتين للمجهود البدنى والذهنى ٠ وهذا هو السبب فى أننـا نسـتطيع أن نصـوم أسابيع بل أشهرا بدون أن يصيب الجسم ضرر بالغ ، الأمر الذى فعله كثير ممن يضربون عن الطعام أو يمارسون الصوم مدة طويلة ٠ أما الماء فلا غنى للجسم عنه ولا يستطيع أن يعيش المرء بدونه أكثر من بضع عشرة ساعة ، حيث انه لازم لاذابة جميع التوكسينات والمواد الحامضية والنفايات الضـارة التى تتولد باستمرار فى الجسم ، فان لم تطرد أولا بأول خارج الجسم « عن

طريق البول والعرق والبراز ، فانها تؤدى الى حدوث تسمم قد ينجم عنه الموت ·

على أن كل ما تقدم لا يمنع أن يأكل الانسان مايشتهيه من حين لآخر ، وأن يلبى الدعوة لما يقام من الولائم ؛ ويشبع نفسه بما تصبو اليه من ألوان الطعام ، ويحظى بمتعة الأكل فى الأعياد والحفلات والمناسبات ، فهذا ينعش النفس ويشعرها ببهجة الحيـــاة ، على أن يراعى المـــرء الاعتدال فى الأكل فى الأيام العادية ، وأن يمارس الصوم من حين الى حين ·

وجميع الأديان السماوية تحض على الصوم ، كوسيلة للعبـــادة وتهـــذيب الروح والنفس والبدن · ومن مآثر الدين الاسلامى أنه يؤكد أهمية الصوم بجعله أحد الفروض الخمسة ، ويؤكد فوائده بقوله تعالى « وأن تصوموا خير لكم ان كنتم تعلمون » وقال عليه الصلاة والسلام : « ماملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه ، حسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه » ، وقال أيضا : « المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء » وفى الخبر أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يجوع من غير عوز ، وكان يقول « جاهدوا أنفســـكم بالجوع فان الأجر فى ذلك كأجر المجاهد فى سبيل الله » وقال أيضا « أفضلكم عند الله منزلة يوم القيامة أطولـكم جوعا ، وأبغضكم عند الله يوم القيامة كل أكول شروب » ·

وقال عمر بن الخطاب « اياكم والبطنة ؛ فانها ثقل في الحياة ونتن في الممات » . وجاء في كتاب احياء علوم الدين للغزالي بفصل آداب الطعام ما يلي : « من آداب الطعام ألا يمد الانسان يده للطعام الا وهو جائع ، فيكون الجوع أحد ما لا بد من تقديمه على الأكل ، ثم ينبغي أن يرفع اليد قبل الشبع ، ومن فعل ذلك استغنى عن الطبيب » .

ويحكى أن المقوقس ملك مصر أهدى للنبي عليه الصلاة والسلام جارية وطبيبا وبغلة ، أما الجارية وهي مارية القبطية فتزوجها النبي ، وأما البغلة فاتخذها مطية له ، وأما الطبيب فمكث مدة طويلة لم يقبل عليه أحد يشكو مرضا ، فقال للنبي صلى الله عليه وسلم : « مكثت فيكم مدة ولم يأتني مريض » ؛ فأجاب النبي بقوله المأثور: « نحن قوم لا نأكل حتى نجوع ، واذا أكلنا لا نشبع » .

ان الأضرار الصحية التي تنجم عن نقص في الغذاء ميسورة الشفاء ، ودواؤها سريع المفعول ؛ وهو الغذاء ذاته أما الأضرار التي سببها الافراط في الأكل ، فشفاؤها يستغرق زمنا طويلا وتحتاج الى علاج جذري وأدوية غريبة عن الجسم . وقد تؤدي الى متاعب مزمنة لا تزول .

تجانس الطعام

يرى الدكتور هواردهاى ان الخلط فى أكل الطعام هو السبب المباشر لكثير من الاضطرابات الصحية التى تصيب الجسم ، وأن الانسان اذا راعى فى تناول وجبات الغذاء أصول الكيمياء والشروط الصحيحة لحدوث تفاعلات الهضم على وجه سليم ، أمكنه أن يجنب نفسه ويلات السقم والمرض .

وكل من درس الكيمياء وهو يعرف شيئا عن التفاعلات التى تحدث فى عمليات الهضم يقتنع بما يذهب اليه الدكتور هواردهاى فما دامت المواد الكربوايدراتية لا تهضم الا فى وسط قلوى ، والأغذية البروتينية تحتاج الى وسط حامض لهضمها ، فان أكل هذين النوعين من الأغذية فى وجبة واحدة يؤدى الى أن يفسد أحدهما هضم الآخر .

والمواد الكربوايدراتية . مثل الخبز والأرز والبطاطس والمواد السكرية ، تهضم أولا فى الفم ، حيث يؤثر عليها

أنزيم (١) يعرف بالبتيالين يوجـــد فى اللعاب ويحيلها الى دكستروز ، وهذا الأنزيم يحتاج الى وسط قلوى لكى يكون فعـــله أقوى ما يكون فى الهضم ، فيفضــل ابعاد المواد الحامضية عن الوجبـــة التى تؤكل فيها الأطعمة النشوية والسكرية ·

أما الأغذية البروتينية ، فهضمها لا يتم على وجه صحيح الا فى وســط حامض ، لأنهــا تتحول الى مركبات بسيطة بتأثير أنزيم الببسين الذى تحتوى عليه العصارة المعدية ، وهـــذا الأنزيم يحتاج الى وســط حامض لــكى يؤثر فى المادة البروتينية · والأغذية البروتينية مثـل اللحوم والأسماك والطيــور والبيض تنبه المعــدة فتفرز حامض الايدروكلوريك الذى يساعد الأنزيم المذكور على هضــم البروتينات · هذا بالنسبة للبروتينات التى من مصدر حيـــوانى ؛ أما البروتينات النباتية مثل العدس والفول والبقول ، فان تنبيهها للمعدة ضعيف ولا تؤدى الى افراز كمية كبيرة من الحامض · فاذا أردت أن تأكل اللحوم أو أية مادة بروتينية حيوانية ، فلا تأكل معها الأرز أو المكرونة أو أية مادة نشوية أو سكرية مركزة ، والمأكولات التى يجوز أكلها مع اللحوم هى الخضروات بجميع أنواعها طازجة أو مطهية ، لأن كمية الكربوايدرات بها ضئيلة ، فلايتعارض

---

(١) لفهم موضوع الخمائر والأنزيمات راجع كتاب « الكيمياء ومسائل الحياة اليومية » للمؤلف ·

هضمها مع هضم البروتين • فانزيم البتيــالين الذى فى اللعاب هو الأنزيم الخاص بهضم المواد النشوية والسكرية؛ وأنزيم الببسين الذى فى العصارة المعدية هو الذى يهضم المواد البروتينية غير أن البتيالين لا يؤدى وظيفته على وجه صحيح الا فى وسط قلوى ، وأنزيم الببسين لا يعمل الا فى وسط حامض ، فعندما تجتمع المادة النشوية المركزة مع مادة بروتينية مركزة فى وجبة واحدة لا تحصل كل منهما على الوسط الكيميائى الصالح للهضم على أتم وجه •

وبعد خروج الكتلة الغذائية من المعــدة وانتقالها الى الأمعاء • يستمر هضمها بالعصارات التى تفرزها جـــدر الأمعاء ، غير أن هذه العصارات ليس فى مقدورها بدء عملية هضم المواد الكربوايدراتية أو البروتينية ، وكل ما تعمله هو اتمام عمليات الهضم التى بدأت فعلا بتأثير اللعاب الذى بالفم أو بتأثير العصارة المعدية التى بالمعدة •

أما المواد الدهنية مثل الزبد والسمن والزيوت النباتية فهضمها لا يحدث الا فى الأمعاء ولا يتعارض مع هضم أى من المواد الكربوايدرانية أو انبروتينية ، لذلك يمكن الجمع بينها وبين جميع أصناف الطعام •

وعندما يتعارض هضم المادة الكربوايدراتية مع المادة البروتينية ، يعجز الجسم عن تمثيل وأكسدة كل منهــما كما يجب ، ولا يستطيع أن يتخلص من النفايات التى تتولد من اختلال عمليات الهضم والأكسدة والتمثيل ، فتتراكم

هذه النفايات فى الخلايا والأغشية والسوائل ، وينجم عنها المتاعب الصحية المتنوعة ٠

وحجة الدكتور هاى فى كل ما تقدم ، أن الانسان هو الحيوان الوحيد الذى يخلط خلطا شديدا فيما يأكله؛ وهو فى الوقت ذاته أشد الحيوانات تعرضا للاصابة بالأمراض والاضطرابات الصحية المتنوعة ٠ فالحيوانات نوعان : آكلة عشب وآكلة لحوم ، واذا وجدت حيوانا يجمع بين الغذاءين ، فهو حيوان أليف عاش دهرا أو عدة أجيال مع الانسان فأفسد سليقته وغريزته الطبيعية وعوده النهم والجشع والخلط فى الغذاء ، أما الحيوانات البرية التى تعيش على الطبيعة والفطرة فلا تأكل الا نوعاً واحدا من الغذاء ، وتجدها أقوى صحة وجسما من الحيوانات الأليفة وأسنانها قوية ونادرا ما تصاب بالأمراض ٠

واذا فهم الانسان أجزاء القناة الهضمية فهما كاملا ، وعرف وظيفة كل جزء فى هضم الأنواع المختلفة من الأغذية أمكنه مراعاة التجانس فيما يتناوله من الطعام ، وبذلك يتجنب حدوث أى اضطراب فى الهضم ويحافظ على صحته ٠

والأجزاء الهامة التى يتركب منها الجهاز الهضمى ثلاثة وهى : الفم ، والمعدة ، والأمعاء ، ففى الفم يبتدىء هضم المواد النشوية ويستمر فى المعدة ويتم فى الأمعاء ٠ وفى المعدة يبتدىء هضم المواد البروتينية ويتم فى الأمعاء، أما المواد الدهنية فهضمها لا يحدث الا فى الأمعاء ٠

ومن مزايا اتباع نظام هاى فى الغذاء ، أن المرء يشعر بالراحة التامة وعـدم الامتلاء بعـد الأكل ، ويحس دائما بالجوع قبيل موعد الوجبة التالية . وهذا الاحساس بالجوع شرط لازم لهضم الطعام وتمثيله على أحسن وجه .

وحتى اذا كانت النظرية التى بنى عليها هاى نظامه فى التغذية غير صحيحة ، فان النظام نفسه مفيد جدا ، لأنه اذا كانت الوجبة تشتمل على نوع واحد من الطعام ، فان الانسان لن يأكل أكثر مما يسد الجوع الحقيقى ، لأن الخلط فى المأكولات وتعدد ألوان الطعام يولد شهية صناعية، مما يجعل المرء يأكل أكثر من حاجته .

القواعد الصحيحة للتغذية

ويمكن تلخيص ما تقدم بشأن قواعد التغذية الصحيحة فيما يلى : ١ ـ أعتمد فى غذائك على المأكولات الطبيعية الطازجة ، ولا تأكل الأطعمة التى حفظت مدة طويلة أو التى طهيت بطرق معقدة أو التى سلبت منها عناصر الحياة ، وهى الفيتامينات والأملاح المعدنية ٠

٢ ـ تجنب ما أمكنك الأرز المقشور والخبز المصنوع من الدقيق الأبيض والكعك والبسكوت والحلوى والفطائر وجميع ما صنع من الدقيق الأبيض والسكر النقى ٠

٣ ـ أولى مراحل هضم الأطعمة النشوية وأهمها تحدث فى الفم ، فامضغ كل مادة نشوية تأكلها مضغا جيدا وأبقها فى الفم أكبر مدة ممكنة ٠

٤ ـ أقلل من الفلفل والتوابل والأفاوية الحارة والمستردة والخل ، واعتمد فى فتح شهيتك على الانتظار أو الاستغناء عن احدى وجبات الطعام ٠

٥ ـ أكثر من أكل الخضروات الطازجة والفاكهة ٠

٦ ـ كل الفاكهة بقشورها كلما أمكن ذلك ، وكذلك الخضراوات بعد غسلها جيدا ٠

٧ ـ التمر والزبيب والتين والبندق والجوز واللوز أغذية حية مفيدة للجسم ، فلا تأكلها فوق الوجبة الغذائية ، بل بدلا منها ٠

٨ ـ أكثر من أكل السلاطة المصنوعة من الخس والخيار والطماطم والجزر والجرجير مع الزيت والليمون وتجنب اضافة الخل اليها ٠

٩ ـ لا تسرف فى أكل الأغذية البروتينية المركزة مثل الأسماك واللحوم والبيض والطيور ٠

١٠ ـ الشى السريع أفضل طريقة لطهى اللحوم والأسماك والطيور ، وعملية التفوير أو الطهى بالبخار أفضل طريقة لانضاج الخضراوات ، وتجنب أكل الأغذية التى تقلى فى السمن أو الزيت ٠

١١ ـ اذا حان موعد الأكل ولم تشعر بالجوع فخذ قدحا أو اثنين من عصير البرتقال وانتظر حتى موعد الوجبة التالية ٠

١٢ ـ تذكر جيدا القول المأثور « درهم من الوقاية خير من رطل من العلاج » واعلم بأن الغذاء الجيد خير واق من الاصابة بالأمراض السائرة ٠ وتذكر أيضا ما قاله شيرمان

بجامعة كولومبيا عندما وجه اليه السؤال الآتى : « هـــل تستطيع أن تقـــدر الأعمار ؟ » فأجاب : « نعم ، انبئنى بما تأكله فى كل يوم فأقدر لك العمر الذى ستحياه » .

وقد أجرى ماك كاريون بامريكا تجـــارب على نحو ٢٠٠٠ حمامة و ٢٠٠٠ فأر ؛ بأن قسم كل نوع الى مجموعتين. وأعطى احدى المجموعتين غذاء جيدا ومستوفيا لجميع شروط التغذية ، وأعطى المجموعة الأخرى غذاء كميته كافية ولكنه يفتقر الى بعض عنـــاصر التغذية مثل الفيتامينات والأملاح المعدنية الهـــامة ، فوجد أن اصـــابة أفراد كل مجموعة بالأمراض السائرة كانت حسب الاحصاء الآتى :

المجموعة (أ) غذاء جيد	المجموعة (ب) غير مستوف لشروط التغذية	
٢٠٠٠	٢٠٠٠	العدد الكامل فى الحالتين
٦	١٣٥	عدد الاصابات بأمراض الرئة
١	٣٣	اصابات معدية
١٠٠	٩٠٠	اصابات بالتيفود (متعددة)
١	٥٨	اصابات أخرى متنوعة
١٠٨	١١٢٦	مجموع الاصابات

١٣ ـ اذا شعرت بالمرض أو الانحراف فلا تهرع الى أخذ الأدوية والحقن والعقاقير ، بل حاول تجنبها ما أمكنك وأفضل وسيلة للشفاء الامتناع عن الأكل أو الاقتصار على عصير الفاكهة لبضعة أيام حتى تشفى مما ألم بك . واعلم بأن تعاطى الأدوية بدون مسوغ هام يفتك تدريجيا بالأجسام ويضعف قوى المناعة الطبيعية عند الانسان ؛ وتذكر دائما الجملة التى ختم بها الدكتور و . هولمز محاضرته فى اجتماع كلية هارفارد الطبية عن العقاقير وانتشارها الهائل :

« لو قذفنا بجميع ما لدينا من العقاقير الطبية الى قاع البحر ، لتحسنت صحة الانسان .. ولساءت صحة الأسماك » .

قول أطباء العرب في الغذاء
وما به من داء ودواء

وفيما يلى آراء بعض علمـاء العرب في الأغـذية ، مستقاة من قانون ابن سـينا ورسالة داود الانطاكى ، والجامع لمفردات الأغـذية لضياء الدين بن البيطار ، وعيون الأنباء فى طبقات الأطباء لأبى أصيبعة ·

الخبز : « هو قوام الأبدان وعين ما أحكمته الصناعة من الحبوب · وأجوده ما صنع من الحنطة فالشـعير فالأرز وما عدا ذلك ردىء لا يعمل الا فى المجاعات الشـديدة كالفول والجاورس · وخبز الحنطة مسمن ومولد للدم الجيد وما كان بنخالته جيد لضعاف المعـدة والشـيوخ وأصحاب الراحة ولمن يرقص ومن طال مرضـه وعكسه المحكم النخل الشديد البياض ومنه الكعك المعمول بمصر فى العيد يولد الدود ويضعف المعدة ويجلب التضخم ، وان كان فطيرا فجل الأطباء يلحقهم بالسـموم لأنه يولد الاخلاط الفاسـدة ولا يقدر عليـه الا أصـحاب الكد والرياضة » ·

اللبن : « هو الكائن من خالص الغذاء يختلف باختلاف الأصول والمراعى أوفقه لبن النساء وألذه لبن البقر وهو ثالث رتبة توافق المزاج لأن الأول اللحم والثانى البيض والثالث هو وقيل انه قبل البيض . وهو مناسب لسائر الأمزجة والفصول يلين الطبع ويخرج الاخـــلاط ويدر الفضلات ويمنع اللهيب والعطش ومع التمر والجوز يخص بالبدن ويسمن الكلى » .

الجبن : « هو ما انعقـــد من اللبن اما بالأنفحة أو غيرها من المجمدات واذا أكل من غير ملح سمن الأبدان تسمينا لا يعدله شيء فى ذلك وأذهب الأخلاط الصفراوية والحكة وحرقة البـــول وضعف الكلى وهـــو بطيء الهضـــم ويصلحه العسل وان ملح وجفف يقطع البـــلغم ويجفف الرطوبات الفاسدة خصوصا اذا أكل بالزيت والبصل » .

الزبد : « هو المأخوذ من اللبن بالخض الكثير وأجوده المأخوذ من لبن الضأن ويليه البقر يسمن تسمينا عظيمـــا وحده وأكلا بالسكر ويصلح السعال اليابس ويدر الفضلات ويخرج النفث ويزيل ذات الجنب وحصر البول وبرد الكلى وهو يرضى المعدة ويضعف الشهوة الغذائية وتصـــــلحه القوابض » .

السمن : « أجوده سمن البقر فالضأن وهو يخصب الأبدان ويزيل اليبس وجفاف الحلق والســـعال والربو

واليرقان وعسر البول والحصى وينـــقى فضـــول الدماغ والصـــدر وان لزم دهن الوجه به حســنه وكساه رونقا وبهجة وان طبخ فيه الثوم كان طلاء مجربا فى تســكين المفاصل وهو يرضى الاعضاء ويضعف الهضم ٠

الزيت : « هو الدهن المعتصرمن الزيتون يسمن البدن ويحسن الألوان ويصفى الأخلاط وينعم البشرة واذا شرب بالماء الحار سكن المغص والقولنج وأدر البول وفتت الحصى وأصـــلح الكلى والدهان به كل يوم يمنع الشيب ويصـــلح الشعر ويمنع سقوطه وينفع من الجرب وقد يملح الزيتون ويعطن زمنا ثم يعصر وهذا ردىء جدا يولد الأخلاط الفاسدة ويملأ البدن بخـــارا وربما ولد الحكة ويصـــلحه شراب البنفسج » ٠

البيض : « مادته كمادة اللبن من خالص الغذاء ومن ثم يطيب ويزكو اذا علف الطير غذاء زكيا وبالعكس حتى قال فضلاء الأطباء ان غالب العدوى فى نحو الجذام من بيض الدجاج التى تأكل براز من به علة فيتولد المرض من بيضه ٠ وأجود البيض المأخوذ ليومه وأن يكون من الدجاج فالبح فالعصفور وما عدا ذلك فردىء مطلقا ٠ والبيض قائم مقام اللحم فى الغذاء بل هو أقرب الأشياء الى البدن بعد اللحم ٠ وهو ثقيل عسر الهضم يولد خلطا فجا وبلغما كثيرا وصفاره جيد الغذاء صالح الكيموس ومجموع البيض يسكن الغثيان واللهيب والعطش وحرقة البول وخشـــونة

الرئة وبالجرجير يعيد للكهل قوة الشباب ويسمن تسمينا عظيما اذا استعمل على الفطور » .

اللحم : « أجود المتناولات على الاطلاق لمناسبتها المزاج لأن المتناول اما نبات أو حيوان والأول فى احتيـــاج الى تحليل واستحالة وهضم وادخال وذلك متعب واما الحيوان فالمتناول منه اما ألبان أو بيض أو لحوم ولا شك فى احتياج اللبن الى هضم وادخال وكذلك البيض وأما اللحم فليس فيه الا الادخال فنخلص من ذلك أنه أجود غذاء وأجلبه للقوى لتهيئته لذلك . والحيوان اما طيور وانسبها الدجاج أو مواش وأفضـلها الضـأن ثم ما لم يجـاوز السنة من العجـول وقيل صغار العجـول خير من ما جاوز الرابعة من الضأن . وما أصيب بمرض قبل ذبحه ردىء مـورث للأمراض العسرة كالنقرس والفالج وذلك لفســاد الــدم فى بدنه .

واللحم الأحمر يقوى ويحد البصر ، ويتعين اجتناب اللحوم للمحموم . والقانون فى طبخها مختلف على أنحاء لا تحصى ولـكن الضـبط فى الشى بشرط حسـن الحطب والنار والاستواء ومن أراد بها السمن وخصب البدن فليقلل ملحها ما أمكن ويجتنب الحوامض معها ويأكل فوقها الجلواء ومن أراد الهزال فليعكس ذلك . وأكل اللحم مرتين فى اليوم يورث الترهــل وملازمته تولد القســاوة والفظاظة

وتركه طويلا يسقط القوى والخبز معه يبطىء بهضمه وكذا اللبن والجمع بينه وبين البيض تعرض للهلكة » .

الضأن : « أجوده السمين الغزير الصوف الذى لم يجاوز السنتين وما جاوز الأربع سنين منه فردىء والمولود منه ترياق لأمراض كثيرة أعظمها حصر البول وضعف الكلى وهو بالنسبة الى سائر اللحوم جيد الغذاء صالح الكيموس يعطى قوة ومتانة ويمنع الخفقان والهزال ، ومن لازم أكله مشويا قويت نفسه وصلبت أعصابه وأكله مع العجين يسمن ويشد البدن ولكنه يتخم .وكبده يقوى الكبد وقلبه القلب ودماغه يبلد ويورث النسيان لأن هذا الحيوان قليل الحس والادراك بليد وضرره فى دماغه وكرشه ويصلح ذلك الخل » .

الدجاج : «أجود أنواعه ماقارب النهوض وكان طيب العلف وأكبره فوق الحمام وتحت الأوز ولا فرق بين المتولد من تحت جناحه ولا بين المتولد بالصناعة بمصر . من أفضل الطيور غذاء وأوفقها للأبدان مطلقا خصوصا لأهل الدعة وللناقهين وهى تخصب وتزيد فى جوهر الدماغ والعقل عن تجربة وتصلح للمهازيل والأعصاب والصدر وتسكن الماليخوليا والجنون وغالب الأمراض السوداوية وأكلها مشوية يذهب الصفار العارض ومرقها يستأصل السوداء والبلغم ونافع للحمى . ومع اللوز والكعك

والمسطكى تعيد القوى الذاهبة وتصلح الفكر وادمان أكلها
يورث النقرس ووجع المفاصل وقوانصها تولد الحصى » ٠

البط : « طير فى حجم الدجاج منه أبيض هو أكثر وأزرق هو أجوده وكثيرا ما يبيض بقرب المياه ٠ وهو يخصب البدن ويسمن جدا ويولد دما كثيرا وشحمه أجود الشحوم وهو يصدع ويبطىء بالهضم ويسرع الى التعفين ويولد الرياح ويصلحه الخل وكبده يقطع الخفقان » ٠

الأوز : « يولد الدم الجيد اذا انهضم ويسمن كثيرا ويصلح لأصحاب الكد والرياضة ولكنه يصدع ويولد الرياح ويملأ البدن فضولا » ٠

الحمام : « طير ألوف اذا عمل له مسكن مخصوص ألفه وهو أذكى الطيور وأعرفها بالطرقات الخفية البعيدة وأحنها وأميلها الى اناثه ٠ وأكله قاطع للأخلاط الباردة ونافع للفالج والرعشة ٠ واذا نضج فى الشيرج (الزيت) بلا ماء ولا ملح وأكل فتت الحصى » ٠

الكباب : « أجوده ما قطع صغارا وبولغ فى استوائه على نار الفحم الجيد وهو أجود أنواع اللحم على الأطلاق يخصب ويفتح الشهية ويولد دما متينا جيدا ويسمن ويقوى واذا انهضم كان غذاء جيدا ويقطع الاسهال المفرط وهو يبطىء بالهضم ويصلحه عدم شرب الماء عليه » ٠

السمك : « ألطف أنواعه الشبوط المعروف فى مصر بالبورى ثم الأملس المعروف بالقرموط وهو ينفع من الاستسقاء والقرحة والسعال اليابس وضعف الكلى . وبيضه المعروف فى مصر بالبطارخ يزيل خشونة الصدر والسعال والمغص وان ملح قطع البلغم وأزال اليرقان . والمقدد الشهير ردىء يولد السدد والقولنج والحصى ويهزل . والرضراض المعروف فى مصر بالبسارية يولد الدم الجيد ولكن ينبغى أن يستعمل خاليا من الدقيق فان ذلك يكسبه سوء الهضم . وأول ما آكل من السمك طريا مشويا بالخل والثوم ويؤخذ بعده التمر أو العسل ومن ذهل عن ذلك فقد فرط وأخطأ . ولا يجوز الجمع بينه وبين لحم ولا بيض ولا لبن » .

الأرز : « نبت معروف أشبه شىء بالشعير لا غنى له عن الماء وأجوده الأبيض فالأصفر . والنابت بالروم أجود من المصرى ، والهندى أرفع الجميع وأردؤه وكلما عتق فسد وهو يعقل البطن ويذهب الزحير والمغص بالدهن والعطش والغثيان باللبن الحامض والهزال بالسكر والحليب . والهند ترى أنه يطيل العمر والاكثار منه يصلح الأبدان ولكنه يولد القولنج ومع الخل يوقع فى الأمراض الرديئة » .

الذرة : « الجاورس هو الذرة نبت يزرع فيكون كقصب السكر فى الهيئة واذا بلغ أخرج حبه فى سنبلة

كبيرة وهى تنفع قروح المعدة وخبزها يغذى وتطبخ باللبن الحليب فتصلح الرطوبات الفاسدة واذا وضعت حارة على البطن حلت النفخ والرياح الغليظة وادمان أكلهـا يورث الهزال (١) والحكة ويصلحه الادهان والسكر » ٠

العدس : « يزرع بكل أرض وأجوده الحديث الذى يتهرى بسرعة وهو ضعيف القوة يسرع اليه السوس وهو يسكن الحرارة ويقوى المعـدة والهضم ويحرق الأخـلاط وادمانه يورث السرطان والجذام وان خالطه حلو فى البطن ولد سـددا توجب القولنج وطبيخه مع القـديد يوقع فى أمراض رديئة » ٠

النشا : « هو ما يستخرج من الحنطة اذا نقعت حتى تلين وهرست وصفيت من منخل وجففت ولو فى الشمس ٠ وأجـوده النقى البياض الحـديث واذا مزج بدهن اللوز والسكر وشرب حارا أزال جميع ما فى الصدر من سـعال

---

(١) من الملاحظ أن الأشخاص الذين يعتمدون فى غذائهم على الذرة مثل الفلاحين وبعض الطبقات الفقيرة ، كثيرا ما يصابون بمرض البلاجرا « خشـــونة الجلد » وهو مرض بطىء النشوء يتميز بنحول واضطرابات عصبية وأعراض جلدية تظهر أولا فى الربيع وتعود كل حول فى الموسم وكثيرا ما يصاب به الفلاحون فى رومانيا والولايات المتحدة ومصر وقد أثبتت الأبحاث الحديثة أن ذلك يرجع الى أن الذرة تفتقر الى فيتامين ب ونقص هذا الفيتامين فى الغذاء يتسبب عنه هذا المرض ٠

وخشــونة وغيرهما وهو يولد الســدد ويبطيء بالهضم والاكثار منه رديء خصوصا مع الحلو ويصلحه الكرفس أو القرنفل » ٠

النخالة : « وهى القشر اللابس للحبــوب ينفــع مطبوخها السعال المزمن والربو والرياح الغليظة وتغـذى الناقهين وان ضمدت من الخــارج منعت الورم وبالزيت والخل ضربان بالمفاصل » ٠

الحمص : « هو أجود الحبوب حتى أن أبقراط يرى أنه أجود من اللوبيا وأجـوده الأبيض الأملس الحـديث وأردؤه الأحمر الصلب ٠ اذا واظب على أكل مقلوه مع قليل اللوز مهزول سمن سمنا مفرطا ٠ وان نقع فى الخل وأكل على الجوع ولم يتبع بغيره يومه استأصل شأفة الديدان وحبات البطن مجرب ٠ وان طبخ بالملح حل عسر البــول وفتح السدد بملوحته وهذان يفارقانه اذا لم يطبخ فيصير مولدا للرياح الغليظة » ٠

اللوبيا : « نبت عريض الأوراق ثمره حب كالسكلى مطرف بالسواد تبقى قوة هذا الحب نحو عشر سنين وهو أجود من الفول ودون الحمص ينفع من أوجاع الظهر والكلى ويخصب الأبدان ٠ وأجود ما أكل بالجوز والزيت ولكنه يولد ريحا ويصلحه الدارصينى » ٠

البندق : « أجوده المجلوب من جزيرة الموصل الحديث الطيب الرائحة والعتيق ردىء وهو ينفع من الخفقان والسموم وهزال الكلى وحرقان البول وبالسكر أو العسل يذهب السعال ويقوى أمعاء الصائم بخاصية فيه ولكنه يولد الرياح الغليظة بعد الطعام ويبطىء بالهضم ودهنه ينفع من الصرع والفالج » .

اللوز : اما حلو أو مر وينجب فى البلاد الباردة والجبال والحلو ينقى الصدر ويفتح السدد والربو ومع مثله من السكر ونصفه من الزبيب اليابس يقطع السعال المزمن عن تجربة وملازمته تسمن وتحفظ القوى .وتصلح الكلى وتزيل حرقة البول وتحفظ جوهر الدماغ والمربى أعظم فى التغذية والتسمين واصلاح الكلى . وأما المر فلا شىء يعادله فى ازالة الأخلاط الغليظة والربو والسعال وأورام الصدر والرئة. والطحال والكبد. وينفع من المغص والقولنج واليرقان خصوصا بالعسل والزنخ منه بوقع فى الأمراض الرديئة ويضر الكبد وقيل المثانة » .

الجوز : « شجر لا ينجب الا فى برد كالجبال ومجارى المياه ويثمر بعد ثلاث سنين من غرسه وتبقى شجرته نحو مائة عام وقشر عوده يسمى بمصر سواك المغاربة وورقه عريض طيب الرائحة والنوم فى ظله لشدة رائحته يحدث السبات والفالج وموت الفجأة لمن لم يعتده ولب الثمرة جيد لأوجاع الصدر والقصبة والسعال المزمن ويحل الرياح

ويخرج الدود والعتيق منه سم لا يستعمل الا فى الدهان. وقشر الجوز الأخضر اذا اعتصر وغلى حتى يغلظ كان ترياقا للبثور واللثة الدامية والأورام طلاء بالعسل . وقشره الصلب اذا أحـرق ودلك به بيض الأسـنان وشـد اللحم المسترخى وان سحق مع زاج محرق وشرب منه كل يوم فتت الحصى وحـل عسر البول . واذا طبخ بالزيت حتى يتهرى كان طلاء جيدا للبواسير وأمراض المقعدة . ومن خواص الجوز أنه اذا رمى به صحيحا مع الطعام المتغير أو السمن وغلى عليه انتقل ما فى الطعام من التغير الى الجوزة وطاب واذا رمى لبـه فى طعـام زكاه وطيبه وهو يضر المحرورين ويصلحه الخشخاش » .

النارجيل : « هو الجوز الهندى وهو شجر كالنخل من غير فرق الا أن وجه الجريد فيه الى أسفل وأيام غرسه نزول الشمس فى برج الجوزاء ويثمر بعـد سبع سـنين وتبقى شـجرته مائة عام وأجـود ثمره الصـغير المستدير الأبيض الدهن وهو داخل قشر صلب عليه طبقات ليفية ولبنه يبقى يوما على الخلاوة والدسومة ثم يكون خلا بالغا ينفع من البلغم والسوداء والوسواس وضعف الكبد والكلى والمثانة وقروح الباطن ويسمن سمنا للغاية ويزيل أوجاع الظهر والورك والفالج والزنخ منه يزيل الديدان والبواسير ويدر الدم وينبغى لضعاف المعدة الاقتصار على دهنه فان جرمه بطىء الهضم ويمنع تقطير البول وشرابه قوى النفع فى الجنون والماليخوليا ورماد قشره يجلو الأسنان جـدا

ويزيل الكلف والنمش والحكة والجرب وهو يضر المحرورين ويصلحه الفواكه كالأجاص والتوت والريباس والليمون » .

السمسم : « أجوده الحديث البالغ الضارب الى الصفرة ومتى جاوز السنتين فسد وهو يخصب البدن ويفتح السدد ويصلح الصوت ويزيل الخشونة ومتى سحق بمثله من السكر والخشخاش ونصفه من اللوز واستعمل من المجموع أوقية كل يوم سمن البدن تسمينا لا يفعله غيره ويصلح شحم الكلى ويغذى جيدا . وهو ثقيل عسر الهضم يرضى الأعضاء ويورث الصداع ويصلحه العسل ويحلل الأورام أكلا وضمادا » .

البلح : « اسم لثمرة النخل فاذا استوى فهو الرطب ثم التمر . والبلح في النخل كالحصرم فى الكرم أجوده الأحمر الصغير النوى القابل لعضل اللسان بحلاوة ، يقوى المعدة والكبد ويقطع الاسهال المزمن والقيء الصفراوى ويشد العصب المسترخى . ونقل الصقلى أن ادمانه يقطع الجذام وهو يولد الرياح الغليظة ويضر الصدر والسعال ويصلحه العسل أو شراب الخشخاش » .

التمر : « مختلف كثير الأنواع كالعنب حتى سمعت انه يزيد على خمسين صنفا وأجوده الأبيض العراقى الكثير الشحم الحلو النضيج الذى اذا مضغ كان كالعلك وأكثر

ما ينشأ بالبلاد الحارة اليابسة التى يغلب عليها الرمل كالمدينة الشريفة والعراق وأطراف مصر . يقطع السعال المزمن وأوجاع الصدر ويستأصل شأفة البلغم خصوصا اذا أكل على الريق فينفع من الفالج والمفاصل ويغذى كثيرا ويولد الدم القوى ويصلح أوجاع الظهر وبالحليب يقوى المهزولين . والتمر لا يجوز تعاطيه لمن لم يولد فى بلاده الا بقسطاس ولا لمحرور وينفع لمن عدا ذلك » .

الزبيب : « يختلف باختلاف العنب وأجوده الكثير الشحم الرقيق القشر القليل البذر المعروف بمصر بالدربلى يغذى غذاء جيدا والكبد يحبه طبعا وهو يسمن ويحمر اللون وبالكندر يذكى ويذهب البلادة والنسيان ويزيل اليرقان والخفقان ؛ وان أخذ فوق الأدوية قوى فعلها وان طبخ مع الأنيسون حتى يتهرى وشرب ماؤه بدهن اللوز سكن السعال مجرب ، وان درس مع أى شحم كان ووضع على الأورام حللها ، وهو يضر الكلى ويصلحه العناب ، وقليل الشحم منه يحرق الدم ويورث السدد ويصلحه الخشخاش أو اللوز » .

التين : « ثمر شجر معروف ينمو كثيرا بالبلاد الباردة فاذا نزل الماء على ثمرته فسدت وهو ليس بالجميز كما زعم بل الجميز غيره ، وأجوده التين الكبار النضيج المكبب الذى كان فمه كقطع العسل الجامد ، وهو أصح الفواكه غذاء اذا أكل على الخلاء ولم يتبع بشىء واذا داوم على الفطور عليه أربعين صباحا بالأنيسون سمن تسمينا لا يعدله فيه

شيء . وهو يفتح السدد ويقوى الكبد ويذهب الباسور وعسر البول وهزال الكلى والخفقان والربو وعسر النفس والسعال وأوجاع الصدر وخشونة القصبة وفى نفعه من البواسير حديث حسن ، واذا أكل بالجوز كان أمانا من السموم القتالة ومع اللوز والفستق يصلح الأبدان النحيلة . ويزيد فى العقل وجوهر الدماغ ومع القرطم ويسير النطرون يسهل الأخلاط الغليظة وينفع من القولنج والفالج . والتين اليابس « الجاف » دون الرطب فى كل ما ذكر ومن عجز عن جرمه فليطبخه مع الحلبة فيما يتعلق بالصدر والرئة ومع الأنيسون فى الرياح والسدد ومع دقيق الشعير ويضمد به فينفع من الأورام الغليظة وأوجاع المفاصل والنقرس . ورماده مع الزيت ينقى القروح ويبيض الأسنان وينفع اللثة ولسائر أجزائه دخل فى النفع من الصرع والجنون والوسواس . والتين يولد القمل ويضر الكبد الضعيف ويصلحه الجوز أو الصعتر .

الزيتون : « من الأشجار الجليلة القدر العظيمة النفع يدوم ألف عام لتعلقه بالكوكب العالى وينجب بكل مكان اشتد برده وكان جبليا ، واذا استعملت ثمرته بالملح والحوامض مع الأطعمة جودت الشهية وقوت المعدة وحسنت الألوان وهذا هو الزيتون الأخضر . وان وضع فى ماء طبخ فيه الجير ذهبت مرارته فى يومها وهذا هو الزيتون المكلس ولا شيء مثله فى الهضم والتسمين وتقوية الأعضاء . وقد يسلق حتى تذهب مرارته ويملح وأجود

ما أكل بأن يبقى فى زيته كالمجلوب من المغـــرب · وان طبخ حتى يتهرى سكن المفاصل والنقرس طلاء وان طبخت أجزاؤه كلها بماء الكرات كانت دواء مجربا لأمراض المقعدة خصوصا الناسور · ونوى الزيتوى ان بخر به قطع الزبو والاسهال · والزيتون يضر الرئة وادمانه يولد الســوداء وربما ولد الحكة والجرب وتصلحه الحلاوات · ومن خواصه ان حمل عود منه يورث القبول وقضاء الحوائج وجعله فى البيت يجلب البركة » ·

القراصيا : « شجر كالاجاص تحمل تمرا كالعناب شديد الحمرة اذا نضج أسود وفيه مزازة بين حموضـــة وحلاوة وهى تقمع الأخلاط الصفراوية والغثيان والعطش وتقطع السعال وتفتت الحصى ·

الخرنوب : « وقد تحذف النون هو شـــجر أعظم من شجر الجوز لا ينمو الا فى الجبال الشامخة ويحمل قرونا نحو شبر أو أقل وقد حشيت حبا مفرطحا وأجوده الغليظ الشحم الصادق الحلاوة الرقيق القشر الذى لم يجاوز سنة وغيره ردىء · وهو يخصب البدن اذا انهضـم وينفع من الفتق اذا أكل ببذره ويدر البول بالدبس ويفتح الشهية ويسمن بالتجربة ويزيل السعال المزمن ويعصر منه دبس يسمى الرب يستعمله أهل مصر فى غلبه الحر لبرد فيــه لكنه يولد الرياح الغليظة وهو جيد لأوجاع الصدر مقو للمعـــدة وبذر الخـــرنوب اذا دق وطبخ وضـــمد به حلل الأورام ومنع بروز المقعدة وقطع النزف » ·

العنب : « أشهر من أن يعرف يختلف بحسب الكبر والاستطالة وغلظ القشر وعدم البذر وكثرة الشحم واللون والحلاوة الى أنواع كثيرة كالتمر • وأجوده الكبار الرقيق القشر القليل البذر الحلو وهو أشهى الفواكه وأجودها غذاء يسمن ويصلح هزال الكلى ويصفى الدم ويعدل الأمزجة الغليظة وينفع من السوداء وقشره يولد الأخلاط الفاسدة وكذا بذره • وشرب الماء عليه يورث الاستسقاء ولا ينبغى أن يؤكل فوق طعام » •

الموز : « فى الفلاحة إنه من نوى التمر غرس فى القلقاس وعفن بالسقى فنبت ويكون بالبلاد المعتدلة والحارة ويجود بحسب السقى وجودة الأرض ويزيد فى نتاجه حرثه ووضع الزبل فيه ومداومة الماء عليه ويخرج عرجونا يطول وتعلق به ثماره ولا تختص ثمرته بزمن وأوراقه نحو ثلاثة أذرع طولا وحول الشجرة أفراخ اذا بلغت قطعت وقام أكبرها مقامها والناضج غير جيد بل يقطع فجا ويكبس فى أوراقه أياما وأجوده الكبار الأصفر الحلو ينفع من السعال وأوجاع الصدر وخشونة القصبة وهزال الكلى وقلة الدم ويسمن كثيرا ومتى انهضم غذى كثيرا وان جعل ورقه على الأورام حللها وهو ثقيل يولد الرياح والسدد وضعف الهضم ويصلحه العسل أو السكر » •

الليمون : « أجوده الأصلى المستدير الصغير المصفر عند استوائه الرقيق القشر بجملته • يطفىء اللهيب والعطش والصداع والقيء والغثيان وفساد الغذاء ويقاوم

السموم كلها ويفتح الشـــهية ويكسر سورة التخم وقشره أشد مقاومة للسموم وبذره أعظم والقول بأنه يقطع النسل مشاع عامي وكلما خف قشره وكان نقيا من الأغشية حل المغص والرياح واذا أخذ مملحا قوى المعدة وأزال ما بهـا من الوخم وهو خير من الخــل للمرضى ويهيج الســعال ويضـــعف العصـــب ويضر المبرودين ويصـــلحه العســـل أو السكر » .

البطيخ : « أجوده المضـــلع الأرقش البراق الصلب وأردؤه الرخــو . والمعروف بمصر بالمـــاوى أجـــود أنواع البطيخ على الاطلاق يذهب العفونات أصلا والحميات ويقطع البلغم ويسكن غليان الدم ويدر البول ويفتح السدد ويعين على الهضـــم ويذهب اليرقان والاحتراقات ولكنه يفســـد سريعا ، وللطافة رائحته تقصده الأفاعي فتدخل فيه وترمى سمها ولذلك ينبغي أن يرش حوله النوشادر ؛ وســـائر البطيخ اذا أحس بثقله وجب اخراجـــه بالقيء بالماء الحار والعسل ان كان عن قرب تناول والا أتبع بالمسهل » .

التوت : « اما أبيض ويعرف بالحلبى أو أسود عند استوائه أحمر قبل ذلك ويعـــرف بالشـــامي والكل يدرك أوائل الصيف يولد دما جيدا ويسمن ويفتح السدد ويصلح الكبد ويربى شحم الكلى ويزيل فساد الطحال ، والشامي يطفىء اللهيب والعطش ولكنـــه يضر الصـــدر والعصـــب ويصلحه العسل وفيه افساد للهضم ويصـــلحه الكمون ،

والتوت كله ينفع أورام الحلق واللثة والجدرى والحصبة خصوصا شرابه والرب المتخذ من عصارته » .

الجميز : « باليونانية السيقمور ومعناها التين الأحمر ويسمى أيضا التين البرى وهو شجر عظيم جدا يحمل أربع مرات فى السنة وأصح ما يكون بالبلاد الحارة والأراضى الرملية كمصر وغزة ، ولا ينضج حتى يقطع من رأسه باستدارة وقد يدهن بقليل الزيت تعجيلا لاستوائه وهو ينفع من أوجاع الصدر والسعال ويصلح الكلى ويذهب الوسواس وورقه يقطع الاسهال ولبنه يلصق الجراح ويحلل الأورام ، واذا رضت أطرافه الغضة وثمرته النضجة وطبخ الكل حتى يتهرى وعقد ماؤه بالسكر كان لعوقا جيدا للسعال المزمن وعسر النفس والربو مجرب . والجميز ثقيل على المعدة ردىء الكيموس منفخ ويصلحه الأنيسون وشرب الماء عليه خطأ وغلط » .

قصب السكر : « أجوده المصرى فالهندى الغليظ الغض الكثير الماء الصادق الحلاوة الطويل العقد يخصب ويهضم ويفتح السدد ويلطف الدم وهو أشد ملاءمة من السكر وان شرب عليه ماء حار وأخرج بالقىء نقى البدن

من الأخلاط اللزجة ويزيل السعال ويدر وهو ينفخ ويولد الرياح ويصلحه الأنيسون » .

الجزر : « أجوده المتوسط في الحجم الأحمر الحلو يقطع البلغم ويقوى وينفع أوجاع الصدر والمعدة والكبد ويدر ويفتت الحصى واذا خلل وملح لم يعادله في تذويب الطحال غيره ونبيذه قوى الاسكار ويورث الوجه حمرة لا تخل أبدا . وهو بطيء الهضم منفخ يولد رياحا غليظة ويصلحه الأنيسون » .

القلقاس : « نبت لا يكون الا عن المياه عريض الأوراق والمستعمل منه أصول كالجزر ولكنه مستدير يوجد بالشام ويكثر بمصر يسمن سمنا كثيرا أو يغذى جيدا ويصلح الصدر ومنه ذكر لا يصلحه الطبخ ويمنع هزال الكلى ولكنه ينفخ ويولد ريحا غليظا ويصلحه العسل والأفاوية نحـــو الدار صينى والقرنفل » .

البصل : « الأبيض أجوده خصـــوصـــا المستطيل ، والأحمـــر أردؤه ؛ ســـيما اذا استدار ، يقطع الأخـــلاط اللزجة ويقوى الشهوتين خصوصا المطبوخ على اللحم ويذهب اليرقان والطحـــال ويدر البول والحيض وتفتيت الحصى وأكله في الصيف يصـــدع ويضر المحرورين والاكثار منه مهيج للقىء » .

الثوم : « من قال انه بالفاء فكأنه نظر الى الآية الشريفة

وهـــذا تغفل وقصـــور » ففى الحديث الشريف ان المراد بالفوم فى الآية الحنطة . وأجود الثوم القليل الحرافـة ينفع من السعال والربو وضيق النفس وقروح المعـــدة والرياح الغليظة والقولنج واليرقان والمفاصـــل ويـــدر الحيض ويحلل الأورام وحصى الـكلى ويســـكن الضربان مطلقا ويدفع السموم خصوصا العقرب والأفعى ويخـرج الديدان من البطن ويمنع تولدها ، وحيث استعمل حسن الألوان وحمر الوجه ، وبالجمـلة فهـو حافظ لصـحة المبرودين والمشايخ فى الشتاء ولكنه يولد الحكة والبواسير خصوصا فى المحرورين وانصيف ويصـلحه الأدهان ويظلم البصر وتصلحه الكزبرة ولا يؤكل منه ما جاوز الســـنة ولا ما نشأ فى البلاد الحارة كمكة » .

الاسفاناخ : « هو الاسباناخ وأجوده الضـارب الى السواد لشدة خضرته المقطوف ليومه ، ينفع من جميـــع أمراض الصدر والالتهاب والعطش واليرقان نيئا ومطبوخا وأكله يورث الصداع وأوجاع الظهر ويربط نيئـــا على الأورام ولسع الزنابير فيسكنها ويفجر الدبيلات وهـــو يصدع المبرودين ويضعف معدتهم ويبطىء بالهضم ويصلحه الدار صينى » .

الكرنب : « منه ملفوف ومنه ما يحيط بزهرة تنفصل قطعا وهذا هو القنبيط وكله يفجر الأورام وينقى الطحال

والكبد والكلى ويزيل أوجاع الصدر وهـو يولد الرياح والوسواس والبخار ويصلحه تناول الحلو والأدهان » .

الباذنجان : « نوعان أبيض مستطيل الثمرة دقيقها يطول الى نحو شبر وأسود مستدير وقد يستطيل أيضا والأول أجود وألطف وهو غذاء واف لغالب الطباع يطيب رائحة العرق ويشد المعدة ويدر البـول ويقطع الصـداع ويجفف الرطوبات الغريبة . وأقماعه المسحوقة مع اللوز المر شفاء للبواسير وسائر أمراض المعـدة اذا ذرت بعد شيء من الأدهان . وهـو يورث وجع الجنبيـن ويولد السوداء ، ويفسد الألوان ويصـلحه أن يطبخ باللحـوم الدهنية ويحشى بالملح » .

الخيـار : « أجوده الطويل الرقيق الأملس الغض يطفيء اللهيب والعطش وغليان الدم وكرب الصـفراء ويسكن الصداع ويدر البول ويفتت الحصى ويسـكن الحميات وينفع من اليرقان وهو رديء الهضـم ثقيل يولد وجع الجنبين ويصلحه فى المبرودين العسل أو الزبيب، وغلط من قال انـه لا يؤكل الا مقشرا فان أكله بقشره يخرجه عن المعدة سريعا قبل تعفينه ولا يجـوز مع لبن خصـوصا للمبرود فانه يجلب الفالج وبذره أجود الغذاء ومتى أكل لبه نفع الكلى وحرقان البول » .

الفجل : « كثير الوجود بصعيد مصر ينقى الأخلاط

اللزجة وينفع الصدر والمعدة وفوق الطعام يهضم ويخرج الريح مع تليين لطيف ويبرىء السعال وأكل الفجل يحسن الالوان وعصارة أغصانه تفتت الحصى وتحلل أوجـــاع المفاصل والنقرس ومن خواصه دفع الطعام عن المعدة والميل به الى القيء ان أكل قبله وهو يمنع النهوش خصــوصا العقرب من أن آكله لم يضره لسعها وهـــو يضر الرأس والحلق ويصلحه العسل » ٠

الجرجير : « أجوده القليل الحرافـــة يحلل الرياح ويدفع السموم والكلب ويفتح الشـهوتين ويذهب البلغم ويفتت الحصى ويفتح الصلابات من الطحال والكبد ولكنه يصدع ويحـــرق الدم وادمـــانه يولد الجذام ويصـلحه اللبن » ٠

الكراث : « الكبار منه الشبيه بالبصل هو الشامى والرقيق الورق الذى لا رءوس له يســمى بمصر كراث المائدة وهو أكثرها وجودا ينفع من الربو وأوجاعه والسعال ويسكن الضربان وينفع من السموم وهو يظلم البصـــر ويحرق الدم » ٠

المهلبية : « صنعها حكيم من بابل يســمى دودرس للمهلب بن أبى صفرة وقد فسدت معدته واعتادت قذف الطعام فصح بها مزاجه ٠ وأجودها ما عمل من الأرز النقى ولبن البقر تذهب السوداء والجنون والماليخوليا والوسواس والسعال وتولد دما جيدا وغذاء فاضـــلا وتسمن تسمينا

لا يعدله شيء مع تنعيم البدن ونضارة اللون . وصنعتها أن يغسل الأرز ويغلى . ويسقى لبنا قد يحلى فيه السكر وقد يطحن الأرز قبل طبخه فلا يحتاج الى كثير تحريك»

القطائف : « خبز يعجن قريبا من الميوعة ويحمر جيدا وأجوده النقى البياض . الذى بدنه كالأسفنج ويحشى بالفستق والعسل . يخصب البدن ويولد الدم الجيد وينهضم سريعا فيغذى ويقوى الأعضاء وهو خير من الكنافة وان أكل قبل الطعام منعه أن يثقل وهو من أغذية الناقهين ومن عجزت قواهم ومتى أكثر من أكله سمن سمنا عظيما خصوصا بالجوز » .

الهريسة : « هى حلاوة تعمل بمصر أجودها الصادق الحلاوة المحكم الطبخ ، وهى أجود من النشا تسمن المهزولين وتنفع من البخار السوداوى والوسواس والماليخوليا وهى بطيئة الهضم ثقيلة تولد الحميات والمطبوخ منها باللوز ردىء جدا وينبغى أن تؤكل على الجوع ولا تتبع بشىء حتى تنهضم وألا يتناولها صاحب دعة لأنها من أغذية أصحاب الكد ويصلحها ماء الهندبا .

السكر : « ظن ديسقوريديس أنه رطوبات تسقط كالمن على القصب فتجمع وتطبخ ؛ والحال أنه عصارة قصب معلوم ينبت كثيرا بالهند وبعض جزيرة قبرص وأعمال فارس ، ولكنهم لم يتقنوا عمله وأولى البلدان به مصر فان

ماء النيل يجود قصبه ويكون به عظيما • وصنعته أن يقشر ويدرس ويعصر بآلات معروفة ويطبخ على مرتبتين ويكب فى أقماع • وأجود السكر الحديث النقى الخالى عن الحدة والحرافة يغذى البدن وينعش الأرواح والقوى ويملأ العروق خلطا جيدا ويشد العظام والعصب ويقوى الكبد ويذهب الأخلاط السوداوية ومايكون عنها كالوسواس والجنون ويزيل عسر البول والقبض والسعال والخفقان ويزيل الزكام بخورا ويوصل الأدوية الى أعماق البدن لشدة سريانه وجذب القوى له ويشرب على الريق فيحفظ القوى وادامة استعماله تمنع الهرم ، وأهل مصر يزعمون أنه اذا أذيب وترك برهة استحال مرا وهو كلام باطل والعتيق منه يحرق الدم ويصلحه دهن اللوز والحليب وأن يشرب بالحوامض كالليمون » •

العسل : « طل يقع على النبات فيرعاه النحل ويتقايؤه أو هو نفس الزهر بعد هضم النحل له ، وكيفما كان فهو ما يلقى فى بيوت الشمع المحكمة وينضج بأنفاس النحل ، وأجوده الربيعى والصيفى الذى طاب مرعاه الخالى من الحدة والمرارة الأبيض الشفاف الصادق الحلاوة ، وأردؤه الأغبر ويعرف بالرائحة والطعم ، وهو يقطع البلغم وأنواع الرطوبات ويزيل فضول الدماغ والصدر والقصبة والمعدة والكبد والطحال واليرقان والاستسقاء والحصى وعسر البول وأنواع الرياح والسموم وضعف الشهيتين ويشد البدن ويحفظ قوى

الأدوية طويلا ويبلغها منافعها وهو يصدع المحرورين ويورث فساد الدماغ وتصلحه الكزبرة » .

القهوة : « من أسماء الخمر وتطلق الآن على ما يطبخ من البن أو قشره ، تجفف الرطوبات والسـعال البلغمى والنزلات وتفتح السدود وتدر البول وتسكن الغليان وتنفع من الجدرى والحصبة لكنها تجلب الصداع الدورى وتهزل جدا وتورث السهر وتولد البواسـير وربما أفضت الى الماليخوليا . ومن أراد شربها للنشاط ودفع الكسـل وما ذكرناه فليكثر معها من أكل الحلو ودهن الفسـتق والسمن ، وقوم يشربونها باللبن وهو خطـأ يخشى منه البرص » .

مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب

رقم الايداع بدار الكتب ٢٩٠٠/١٩٧٥

الثمن : ١٠ قروش

● هذا الكتاب

فيه محادثة شيقة لما يوصل الانسان الى حياة أفضل ، وتفصيل كامل لما توصل اليه العلماء بابحاثهم فى الاغذية وتفاعلاتها الكيماوية وما قاله الأطباء العرب فى الغذاء بما فيه من داء ودواء ، والقواعد الصحيحة للتغذية، كل ذلك فى أسلوب أدبى ممتع رفيع .



العدد القادم :

قضايا فكرية وثقافية

تأليف : محمد دياب